

9.

Dihajte umirjeno



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

Tako kot velja, da pričnemo v stresni situaciji dihati pospešeno in plitvo, velja vpliv tudi v obratni smeri – **z dihanjem lahko umirimo stresno reakcijo:**

Hitra sprostitvena tehnika: globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo sapo za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnemo čim več mišic v telesu. Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.

Ritmično dihanje: počasi vdihnemo skozi nos, štejemo do tri, nato izdihnemo skozi nos in štejemo do tri. Sape ne zadržujemo. V tem ritmu dihamo nekaj minut.

Globoko dihanje: globoko, umirjeno dihamo s trebušno repono.

Nasvet

Progresivna mišična sprostitvev je razširjena sprostitvena tehnika, pri kateri poskusimo hkrati napeti čim več mišičnih skupin [pesti in roke, ramena, trebuh, obrazne mišice, stegna, meča, prste na nogah], zadržimo pet sekund in nato sprostimo. Dihamo umirjeno in postopek čez deset sekund ponovimo.

10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



Pogovorite se



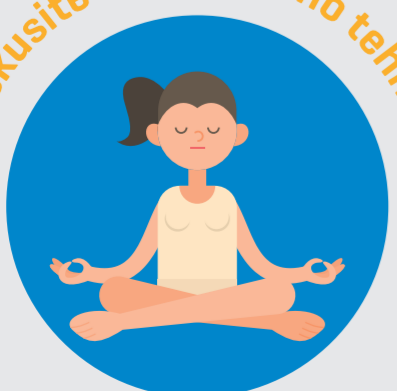
Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na www.zapp.si.