

Samoumirivanje u vrijeme ekstremnog stresa

Ako imate osjećaj da Vam ponestaje zraka i da Vam se grudi i grlo stežu, udahnite dva puta polako i duboko kroz nos i izdahnite kroz napućena usta (kao da gasite svijeću). Treći put zadržite dah sve dok Vaše tijelo samo refleksno ne počne da diše.



Zagrlite se tako što ćete prekrstiti ruke i staviti dlanove na ramena. Ako želite, možete pri tome zatvoriti i oči. Noge ispružite naprijed i opušteno ih prekrstite. Produbite opuštanje naizmjeničnim i sporim tapkanjem rukama po ramenima.

Stanite s razmakom između nogu koji odgovara širini Vaših ramena i sa rukama na bokovima. Podignite bradu gore i otvorite grudni koš. Par puta duboko udahnite i izdahnite. Sada pokušajte osjetiti kako su Vaša stopala čvrsto povezana sa tlom i kako puštaju korijenje duboko u tlo.



Stanite na jednu nogu, pokušajte da držite ravnotežu i brojite unazad od 20 do 0. Promijenite stranu i ponovite.

Ako Vam je potrebna psihološka pomoć, molimo Vas kontaktirajte:
Zdravstveni centar za žene FEM Süd: 01 60191 5204