

خود آرام سازی در موقعیت های شدیداً استرس زا

اگر احساس می کنید که دیگه هوا نیست و در سینه و گلو احساس نفس تنگی می کنید، دو بار و به آرامی از طریق بینی به داخل نفس کشیده (دم) و از طریق دهان، با لب های جمع شده نفس خود را بیرون دهید (بازدم). در نفس سوم نفس خود را تا آنجا که می توانید نگه دارید تا بدنتان خود بخود واکنش نشان داده، شروع به نفس کشیدن کنید.



خودتان را بصورتی که دستهایتان به شانه هایتان برسد، در آغوش بگیرید. اگر می خواهید، می توانید چشمهایتان را هم ببندید.

پاهایتان را دراز کنید و به راحتی آنها را روی هم بیندازید. آرامش خود را عمیق تر کنید و بصورت متناوب با دستهایتان روی شانه های خود بزنید.

عرض شانه را از هم جدا کرده، دستها را دور کمر قرار دهید، چانه را بالا نگهداشته و سینه را بسمت جلو بکشید. چندین بار عمیقاً بصورت دم و باز دم نفس بکشید. سینه خود را جلوداده و چندین بار عمیق نفس بکشید، حالا سعی کنید پاهایتان به کف زمین بچسبد به نحوی که احساس کنید انگار آنها دارند به عمیق زمین می روند.



روی یک پا بایستید، تلاش کنید که تعادل خود را حفظ کنید و از 20 به 0 بصورت برعکس بشمارید، سپس روی پای دیگر ایستاده دوباره به همان شکل بشمارید.

اگر به پشتیبانی روانشناختی احتیاج دارید، با ما تماس بگیرید:

FEM Süd مرکز بهداشت زنان: 01 60 191 5213