

# AŞIRI STRES DURUMLARINDA KENDİNİ SAKİNLEŞTİRME YÖNTEMLERİ

Nefes alamadığınızı ve boynunuzda ve göğsünüzde sıkışma olduğunu hissettiğiniz zaman, burnunuzdan derin nefes alıp dudaklarınızı büzerek ağızınızdan verin. Bunu iki kere yapın. Üçüncü sefer nefes aldıktan sonra nefesinizi tutabildiğiniz kadar uzun tutun, ta ki vücudunuz tuttuğunuz nefesi refleks olarak verinceye kadar.



Kollarınızı çapraz yapıp ellerinizi omzunuza koyarak kendinize sarılın. İsterseniz gözlerinizi kapayabilirsiniz. Bacaklarınızı uzatın ve onları da gevşek bir şekilde çapraz yapın. Sırayla bir sağ elinizle, bir sol elinizle, yavaş yavaş omzunuza hafifçe vurun.

Ayakta dururken bacaklarınızı omuz hizasında açın, ellerinizi belinize koyun, çenenizi kaldırın ve göğsünüzü öne çıkarın. Birkaç kere derin derin nefes alıp verin. Ayaklarınızın sıkı sıkı yere bastığını hissedin ve ayağınızın altından yerin diplerine kadar sağlam bir şekilde kök saldığınızı hissedin.



Tek ayak üzerinde durun, dengenizi korumaya çalışın ve aynı anda 20'den geriye sayın. Sonra diğer ayağınızın üzerinde durarak tekrar 20'den geriye sayın.

Eğer psikolojik desteğe ihtiyaç duyarsanız lütfen bizi arayın:

**Kadın Sağlık Merkezi FEM Süd: 01 60191 5202**