

STABILIZAČNÉ TECHNIKY

PODPORA PRE ŠKOLY A RODIČOV

Reakcie na kritické udalosti môžu byť rôzne. V rámci prvej pomoci môžeš použiť stabilizačnú techniku. Ak pomáhaš niekomu inému, je potrebné, aby si dával/a pokyny a zasiahnutú osobu sprevádzal/a.

DYCHOVÉ TECHNIKY

1. Hlboký nádych nosom na 4 doby, všímaj si ako sa ti rozširuje hrudník a zdvíha sa ti aj brucho
2. Pomalý výdych ústami na 8 dôb – všetok vzduch vydýchni z pľúc

Opakuj niekoľkokrát.

Poloha: v sede, v ľahu, v stoj

1. hlboký nádych nosom na 4 doby
2. zadrž dych na 4 doby
3. hlboký výdych ústami na 4 doby
4. zadrž dych na 4 doby

Opakuj niekoľko krát.

Poloha: v sede, v ľahu, v stoj, môžeš zapojiť i pohyb a chodiť do štvorca

KRÁTKÉ SÚSTREDENÉ DÝCHANIE

- ✓ posad' sa na stoličku, zatvor oči
- ✓ precíť svoje telo a pocity v ňom
- ✓ precíť dotyk tela so stoličkou (sedacie svaly sa dotýkajú stoličky)
- ✓ zameraj sa na svoje dýchanie
- ✓ zhlboka sa nadýchni nosom a vydýchni ústami
- ✓ sústreď sa na svoje dýchanie, sleduj svoj dych, výdych má byť dlhší, ako nádych
- ✓ Tvoje telo dýcha i bez Tvojej pomoci
- ✓ zameraj sa na miesto, kde najviac vnímaš svoj dych
- ✓ vnímaj každý svoj nádych a výdych, ak ti prichádzajú myšlienky, uveď si ich, ale vráť sa ku pozorovaniu dýchania
- ✓ uveď si, že máš telo a máš dych
- ✓ uveď si a povedz si, že si viac než telo a viac než dych, poďakuj svojmu telu
- ✓ zostať chvíľu v pokoji, potom otvor oči
- ✓ natiahni ruky a nohy a rozhyb si telo

STABILIZAČNÉ TECHNIKY

PODPORA PRE ŠKOLY A RODIČOV

POMOC PRI ÚŽKOSTI A PANIKE

CÍTIŠ ÚŽKOSŤ? MÁŠ POCIT PANIKY? MÁŠ POCIT, AKOBY SI BOL MYSLENÍM V TUNELI?

Daj mozgu signál, že sú aj iné veci..

Začni pomaly dýchať, nádych nosom, výdych ústami.

Potom pozri okolo seba a nahlas pomenuj:

5 vecí čiernej farby

5 vecí bielej farby

5 vecí modrej farby

5 vecí červenej farby

5 vecí žltej farby

- ✓ odpočítavaj od 100 do 1
- ✓ vymenuj vybrané slová po P
- ✓ odpočítavaj ... napr. číslo 9 od 549
- ✓ použi dychové cvičenie
- ✓ odstúp na iné miesto
- ✓ urob 20 krokov a počítaj ich
- ✓ odpovedaj ostatným na otázky, ak ti ich kladú ...

POMOC PRI NAPÄTÍ, ZLOSTI A HNEVE

Vezmi si hárok papiera, pokrč ho do guličky a roztrhaj ho.

Silno tlieskaj 30 sekúnd.

10 sekúnd dup, skáč alebo bež na mieste (je to možné aj v sede nohami).

Vybehni hore schodmi a späť.

Utiahni sa do súkromia a zatancuj si svoj tanec zlosti.

Pomáha aj boxovací vak, šípky, pohyb, pitie vody.

V prípade potreby sa obráť na odbornú pomoc. Linky krízových kontaktov nájdeš na:



<https://www.pomocexistuje.sk>