



TEHNIKE OPUŠTANJA





TEHNIKE OPUŠTANJA

Postoji mnogo različitih vrsta tehnika opuštanja koje možete isprobati. Mnogim ljudima pomažu osobito kada se osjećaju preopterećeno, pod stresom ili tjeskobom.

Nekoliko različitih vrsta tehnika opuštanja su:

- Vježbe disanja
- Progresivno opuštanje mišića
- Vođena vizualizacija
- Ponavljanje mantri u sebi (npr. mogu podnijeti sve što mi se nađe na putu)

'Opuštanje je velika stvar koju koristim kada primijetim da mi se misli ubrzavaju...Pokušavam samo nastaviti s tim i vidjeti što će se dogoditi, ne zamarajući se previše malim stvarima.'

Tehnike odvratanja pažnje

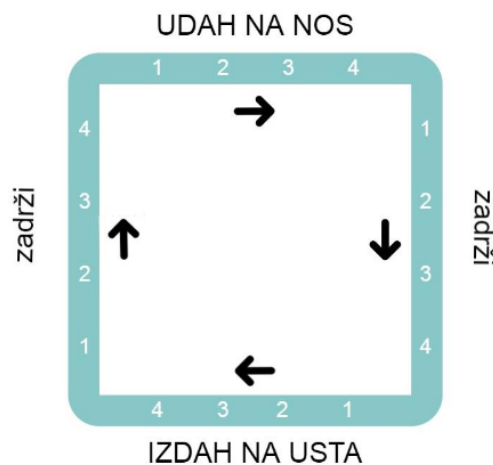
Korištenje tehnika odvratanja pažnje može vam pomoći da se usredotočite na nešto drugo kada ste u paničnom, tjeskobnom ili uznemirenom stanju. Iako se može činiti da je to teško učiniti, može postati koristan i zdrav način suočavanja sa situacijom. Evo nekoliko ideja koje biste mogli isprobati:

Brojanje stvari oko vas (npr. koliko plavih stvari ima u vašoj sobi)

- Crtanje ili bojanje
- Brojite unatrag od 10, zatim od 25, pa 50
- Zamislite mjesto gdje se osjećate sigurno, a zatim zamislite zvukove koje možete čuti na tom mjestu
- Usredotočite se na svoje disanje:
 1. usporeno dijafragmalno (udah – trbuh prema van, izdah – trbuh prema unutra),
 2. vježbajte disanje 4x4 (u sebi brojite polako jedan, dva, tri četiri ili dvadeset i jedan, dvadeset i dva, dvadeset i tri, dvadeset i četiri; slika 1).



1. UDAHNITE POLAKO, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset i jedan
2. ZADRŽITE DAH (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte
3. dvadeset i dva)
4. IZDAHNITE POLAKO; možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i tri)- trbuh se uvlači prema kralježnici
5. Nakon izdaha ponovno ZADRŽITE DAH (u sebi polako možete brojiti: jedan dva ili 1do 4 ili polako izgovarajte dvadeset i četiri)
6. NAKON TOGA PONOVRNO KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA



slika 1.

Počnite vježbati ovo disanje svaki dan tri puta po 5 min i svaki put kada osjećate tjeskobu.

Što su mladi rekli:

'Ova je aktivnost pomogla mojoj dobrobiti jer me održava mirnim i ublažava stres.'

Mnogi se mladi, u pokušaju da odvrte pažnju od bolne situacije ili da se oslobode pritiska, okreću nezdravim tehnikama odvratanja pažnje kao što je samoozljeđivanje i razna sredstva ovisnosti.

Imajte razumijevanje za sebe i zapamtite da trebate i zaslužujete podršku u onome kroz što prolazite. Potražite pomoć odrasle osobe kojoj vjerujete.



Ako osjećate da vam je potrebna dodatna pomoć i savjet, (učenje, problemi sa mentalnim zdravljem, emocijama, slikom o sebi, reproduktivnim i spolnim zdravljem, partnerskim i obiteljskim odnosima, prehranom), razgovarajte s odraslom osobom kojoj vjerujete.

Na raspolaganju vam je **Centar za zdravlje mladih**, Heinzelova 62a, Zagreb,

tel: 01 6468 333.

U Centru možete dobiti besplatne savjete i razgovor, a **uputnica nije potrebna.**

Važno je zapamtiti da je u redu zatražiti pomoć.