

HLAVNE NEZABUDNI DÝCHAŤ!

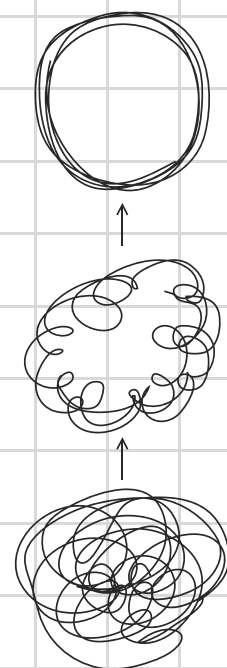
Dýchanie je nevyhnutné pre život - to vieme všetci. Väčšina z nás vie aj to, aké nepríjemné je, keď sa nadýchnuť nedokážeme. Niekedy sa nemôžeme nadýchnuť, lebo nám zabehlo, niekedy preto, lebo sme si vyrazili dych. No niekedy môže dych človeku vyraziť aj úzkosť a psychická nepohoda.

No ak dokážeme ovládnuť náš dych, vieme sa opäť dostať do pohody. A tu si povieme ako!

„Výdych a nádych. Všetko bude v poriadku!”

Určite ste už počuli niečo takéto. Podvedome všetci vieme, že vďaka dychu sa dá zmierniť stres a úzkosť.

Ale ako na to?



1) DÝCHANIE DO BRÁNICE

Bránicové dýchanie je typ dýchania, pri ktorom sa dýcha pomocou bránice-veľkého svalu, ktorý oddeľuje hrudník od brucha.

Pri bránicovom dýchaní sa bránica pohybuje smerom nadol, čím sa zväčšuje objem hrudníka a pľúc. Vdychovaný vzduch sa tak dostáva do pľúc rovnomerne.

Bránicové dýchanie má pozitívny vplyv na psychické aj na fyzické zdravie.

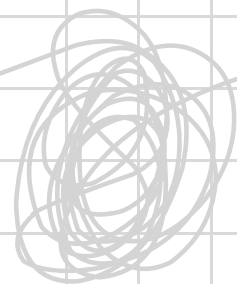
Čo sa týka našej fyzickej stránky, bránicové dýchanie môže pomôcť **zlepšiť okysličovanie krvi, znížiť krvný tlak, zmierniť bolesti hlavy a zlepšiť funkciu tráviaceho traktu.**

Efekty bránicového dýchania na psychiku sú zasa **znižovanie depresie, stresu a úzkosti, ale aj zvyšovanie koncentrácie a zlepšovanie pamäti.**

Ak chcete takéto dýchanie vyskúšať, nájdite si pohodlné miesto, kde sa cítite bezpečne a skúste to najskôr s rukou na svojom bruchu, či rebrách - aby ste cítili, ako sa váš hrudník rozširuje a zužuje.

2) DYCHOVÉ CVIČENIA

Existuje mnoho druhov dychových cvičení - mnohé z nich nájdete na internete. My vám však prinášame aspoň pár základných!



DÝCHANIE DO ŠTVORCA

Tejto forme dýchania sa hovorí aj dýchanie 4-4-4-4.

Postup: Začnite pomalým nádychom - počas nádychu napočítajte v duchu od 1 do 4. Zadržte dych a opäť napočítajte od 1 do 4. Tak isto postupujte s výdychom. Po výdychu opäť zadržte dych. Toto cvičenie opakujte 5 až 10-krát.

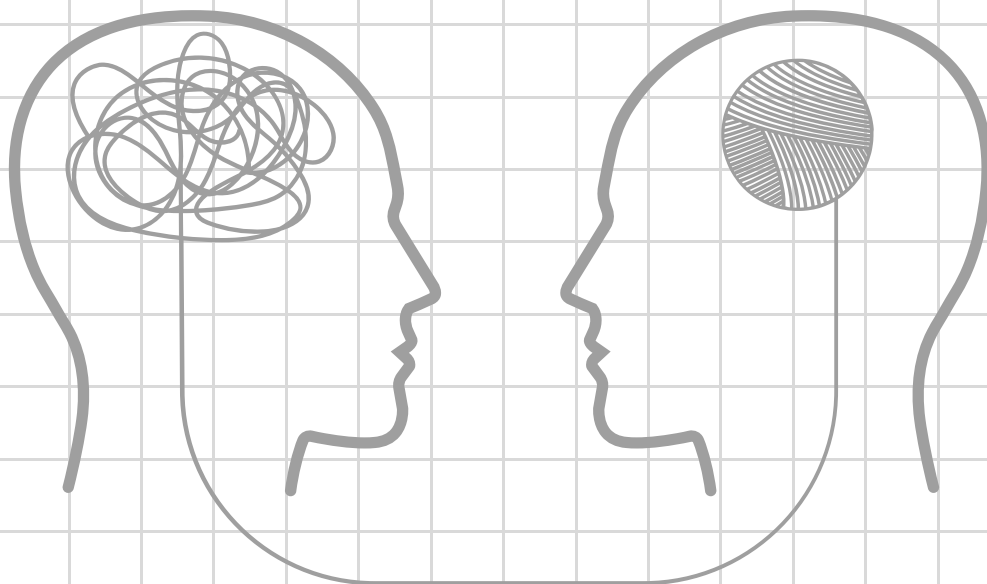
Tip: Skúste pri dýchaní rukou pred sebou kresliť štvorec.

DÝCHANIE 4-7-8

Najskôr vydýchnite ústami všetok vzduch z pľúc.

Zatvorte ústa a zhlboka sa nadychujte. Napočítajte pri tom do štyri. Na sedem sekúnd dych zadržte. Napokon osem sekúnd pomaly vydychujte. Cyklus opakujte 5 - 10-krát.

Tip: Takýmto spôsobom si môžete pomôcť zbaviť sa stresu aj okamžite.



DÝCHANIE PROTI ÚZKOSTI

Pohodlne si sadnite. Na ruke zohnite ukazovák a prostredník a pomocou palca a prstenníka si pridržte nosné dierky. Uvoľnite pravú nosnú dierku a zhlboka sa cez ňu nadychnite. Potom uvoľnite ľavú nosnú dierku, pridržte pravú a vydýchnite. Po výdychu sa znova nadychnite cez tú istú ľavú nosnú dierku. Dierky opäť vymeňte. Toto opakujte niekoľko minút, kým pominie pocit úzkosti.

Projekt Staraj sa o seba! je zameraný na osvetu a vzdelávanie o psychickom zdraví.

Mnoho ľudí nezávisiac od veku v dnešnej dobe trpí duševnou nepohodou spôsobenou stresom. Snažíme sa prinášať zmysluplné rady, ktoré môžu pomôcť predchádzať syndrómu vyhorenia.

