

## **Вежбе дисања за смањење анксиозности и стреса**

Свакодневно чујемо препоруку да је останак код куће и изолација најбоље за нас, најбоља превентивна мера од КОРОНЕ вируса. И то је тачно, али шта је са нашим менталним здрављем?

Стална брига и размишљање о могућим последицама, знају бити исцрпљујуће. Ове мисли се често понављају, а уз мисли долази и убрзан рад срца, убрзано дисање, зноје нам се дланови.. То је стање стреса и анксиозности. Анксиозност представља бригу или стрепњу поводом неке потенцијално опасне ситуације, брига о здрављу наших најближих, брига о послу, о економској ситуацији.. Анксиозне мисли о негативним последицама догађаја, могу да доведу до плитког и брзог дисања и све већег повећања анксиозности и напада панике. Један од симптома напада панике јесте недостатак даха. Уколико обратимо пажњу на дисање и успемо да га контролишемо, ми ћемо успорити рад срца, снизити крвни притисак и ублажити симптоме стреса и анксиозности.

Ово су једноставне вежбе дисања које нам могу помоћи у ублажавању симптома анксиозности и стреса.

### **1. Будите свесни свог дисања!**

Први корак јесте да обратимо пажњу на наше дисање. Да ли дишемо плитко или дубоко? Којом брзином дишемо? Обратите пажњу на дисање без покушаја да га мењате. Временом, ово ће довести до успоравања дисања и почећете да развијате свесност о томе како дишете. Обраћање пажње на дисање и начин да га контролишемо, јесте један од најбољих начина ношења са стресом.

### **2. Неизменично дисање кроз ноздрве**

Заузмите удобан положај. Дисање треба да буде без напора. Затворите десну ноздрву десним палцем. Удахните на леву ноздрву. Затим, на крају удаха, затворите леву ноздрву домалим прстом. Подигните палац и издахните на десну ноздрву. Удахните опет на десну ноздрву и затворите је палцем на крају удаха, издахните на леву ноздрву. Ово можете поновити и до десет пута.

Ова вежба дисања ће вам помоћи да опустите тело и ум, да се ослободите нагомилане тензије и умора и да смирите анксиозне мисли.



### **3. Дисање стомаком**

Заузмите удобан полпжај. Ставите једну руку на стомак, а другу на груди. Како удишете осетите како вам се стомак и доња ребра подижу и шире. Приликом издисаја осетите како вам се стомак спушта и увлачи. Груди и рамена треба да остану мирни. Дужина удисаја и издисаја је једнака. Удахните и бројите до 4, издахните и бројите до 4. Затим покушајте да продужите дужину удисаја и издисаја, на 6, затим 8, па 10.

Овим једноставним вежбама веома брзо осетићете добробит правилног дисања.

Будите здрави и останите код куће!

Ваш дефектолог

Ивана Миленовић