

DIHALNA STRATEGIJA

SPREMLJANJE RAVNI ANKSIOZNOSTI

Dihalne vaje so učinkovita metoda za umirjanje telesa in zmanjševanje občutkov tesnobe. Ko se osredotočiš na svoje dihanje, pomagaš telesu sprostiti napetost in aktivirati parasimpatični živčni sistem, ki pomaga zmanjšati stres in tesnobo.

V tej vaji boš spremljal/a svojo raven anksioznosti pred in po izvedbi dihalne tehnike, da boš lahko opazoval/a, kako ta tehnika vpliva na tvoje počutje.

• Navodila za vajo:

- 1. Pred dihalno vajo:** Preden začneš z dihalno vajo, oceni svojo trenutno raven tesnobe na lestvici od 1 do 10 (1 pomeni, da se počutiš zelo mirno, 10 pomeni, da je tesnoba zelo močna). Zapiši svojo oceno v tabelo spodaj.
- 2. Dihalna vaja:** Sproščeno sedi in izvajaj globoko trebušno dihanje 5 minut. Eno izmed tehnik, ki jo lahko uporabiš, je naslednja:
 - Vdihni skozi nos, pri čemer dovoli, da se trebuh dvigne.
 - Počasi izdihni skozi usta in poskusi izdih narediti daljši od vdiha.
 - Osredotoči se na občutke v telesu in umirjen ritem dihanja.
- 3. Po dihalni vaji:** Ponovno oceni svojo raven tesnobe po končani vaji in zapiši oceno v tabelo.
- 4. Refleksija:** Na koncu vaje zapiši, kako si se počutil/a med dihalno vajo in ali se ti zdi, da bi bila ta tehnika koristna za obvladovanje tesnobe v prihodnje.

