



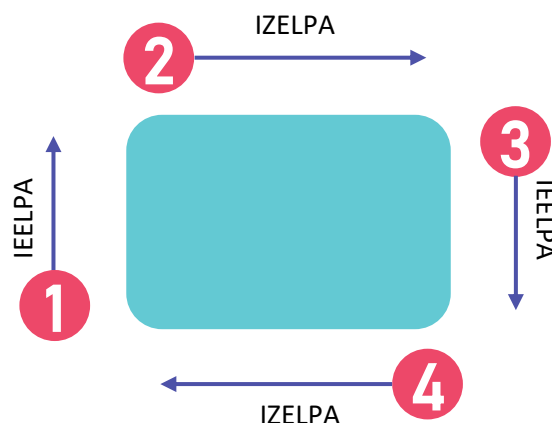
BUKLETS
STRESA MAZINĀŠANAS
TEHNIKAS – ELPOŠANA UN
RELAKSĀCIJA

STRESA MAZINĀŠANAS TEHNIKAS

Medicīnas darbinieki bieži vien strādā paaugstinātas spriedzes vai krīzes apstākļos. Piedzīvotais darbā var negatīvi ietekmēt emocionālo stāvokli un paaugstināt izdegšanas risku. Un, pat ja nav akūta krīze, ikdienā tāpat saskaramies ar dažādām stresa situācijām. Bukletā aprakstīti efektīvi elpošanas un relaksācijas vingrinājumi, kurus regulāri praktizējot, iespējams mazināt trauksmes līmeni, negatīvas domas, spriedzi un gūt relaksāciju. **Iepazīsties ar dažādām īsām tehnikām un atrodi to, kas der Tev vislabāk der!**

Taisnstūra elpošanas tehnika

1. Apsēdies ērti. Abām kājām ir jāatrodas uz grīdas.
2. Ar skatienu atrodi jebkuru taisnstūra formas priekšmetu (piemēram, ekrāns, durvis, plakāts, televizors, papīrs, logs).
3. Ievelc elpu ar skatienu slīdot pa taisnstūra īsāko malu.
4. Izelpo nedaudz lēnāk ar skatienu slīdot pa taisnstūra garāko malu.
5. Atkārto 8 reizes.



4-8 elpošanas tehnika

1. Pievērs uzmanību savai elpai;
2. Ievelc caur degunu skaitot līdz 4;
3. Izelpo caur muti skaitot līdz 8;
4. Atkārto 5-10 reizes.

Šīs tehnikas palīdz nomierināt elpošanu, fokusēties uz šo konkrēto brīdi un atslābināt ķermeni.

Diafragmālā elpošana

1. Apsēdies krēslā, abām kājām ir jāatrodas uz grīdas (vari arī gulēt uz muguras vai sēdēt kādā citā ērtā pozā);
2. Uzliec vienu plaukstu uz vēdera un otru uz krūtīm;
3. Lēni ieelpo caur degunu, sajūtot kā vēders piepūšas un roka paceļas. Pēc ieelpas ieturi īsu pauzi;
4. Lēnām izelpo - Tavai plaukstai ir jāsažūt, kā vēders saplok. Pēc izelpas ieturi īsu pauzi;
5. Rokai, kas atrodas uz krūtīm, ir jāpaliek nekustīgai;
6. Atkārto vingrinājumu vairākas reizes. **Fokusējies uz to, lai elpa piepilda tieši vēderu!**



Sazemēšanās tehnika

1. Ievelc dziļi elpu caur degunu un izelpo caur degunu vai muti;
2. Pievērs uzmanību lietām, kas atrodas apkārt;
3. Atrodi 5 lietas un nosauc tās (piemēram, 5 zaļus priekšmetus vai 5 lietas no koka);
4. Atrodi 4 lietas, kuras Tu vari sataustīt, patausti tās;
5. Sadzirdi 3 skaņas, nosauc sev, ko dzirdi;
6. Pamēģini sajūst kādu smaržu;
7. Ja ir kaut kas ēdams vai dzerams – nogaršo to.



Progresīvā muskuļu relaksācija

Šis ir vingrinājums, kas palīdz atslābināt ķermeni un prātu. Audioierakstu latviešu valodā [klausies te!](#) (Vai youtube.com ierakstot atslēgas vārdus «progresīvā muskuļu relaksācija»).