



DISASTERSHOCK

TEHNICI DE REDUCERE A STRESULUI POST-TRAUMATIC

PENTRU TOATE VÎRSTELE

RESPIRAȚIE ADÎNCĂ

Pentru adulți

Inspirați lent și adânc pe nas timp de două secunde: 1 și 2.

Acum ține-ți-vă respirația timp de două secunde:

1 și 2, apoi expirați încet pe nas timp de două secunde: 1 și 2.

Acum repetați, inspirați timp de două secunde:

1 și 2, ține-ți-vă respirația timp de două secunde: 1 și 2,

după care expirați timp de două secunde: 1 și 2.

Acum treceți la trei secunde:

Inspirați: 1 și 2 și 3. Ține-ți-vă respirația: 1 și 2 și 3.

Expirați: 1 și 2 și 3. Apoi repetați.

Acum continuați să respirați adânc cu un interval de 3 secunde până când vă simțiți confortabil.

După 5 minute, măriți intervalele de respirație pînă la 4, 5 sau 6 secunde. Nu uitați că puteți înceta procesul în caz că simțiți vreun discomfort. Puteți folosi această metodă ori de câte ori vă simțiți încordați.

Pentru copii mici:

Imaginează-ți că ai o sticlă cu balonașe de săpun și o baghetă.

Pune mâna pe baghetă și suflă un balonaș cât de mare poți. Începe cu o inspirație adâncă, apoi suflă balonul cât îți stă în putere ca să crezi acel balonaș grandios.

Îndemnați copilul să facă acest lucru timp de 3 minute.



ARTA EXPRESIVA

1) Desenează o imagine care să reprezinte cum te simți. Cum arată anxietatea ta?

2) Dansează sau mișcă corpul într-un mod care să-ți exprime emoțiile. Cum te face să te simți anxietatea ta?

3) Scrie o poveste sau o poezie despre grijile și fricile tale. Ce spune anxietatea ta?

4) Deghizați-vă în anxietatea voastră folosind costume și accesorii. Ce caracter are anxietatea ta?

Accesați www.disastershock.com pentru mai multe resurse gratuite!

