

KRABÍČKA PRVNÍ POMOCI V PRŮBĚHU PŘIJÍMAČEK



ZKLIDŇOVACÍ TECHNIKY:

- ➔ **Dýchání:** několikrát se zhluboka nadechnu a vydechnu. Položím si ruku na břicho a pozoruji, jak se ruka při nádechu zvedá a při výdechu zase klesá.
- ➔ **Metoda 5-4-3-2-1:** Postupně přenesu svou pozornost na 5 různých věcí, které můžu vidět - 4 věci, které vnímám dotykem - 3 různé zvuky, které vnímám sluchem - 2 vůně, které cítím nosem - 1 věc, jejíž chuť cítím v ústech.
- ➔ **Uzemnění:** Soustředím postupně svou pozornost na svá chodidla a jejich dotyk se zemí - dotyk svého těla se židlí, na které sedím - svá ramena, která párkrát za sebou zvednu a zase povolím.
- ➔ **Svalová relaxace:** Postupně napínám a povoluji jednotlivé svaly na těle. Zmáčknu prsty na nohou a povolím. Zatnu lýtka a povolím. Zatnu stehna a povolím. Sevru pánev a povolím. Zatnu břišní svaly a povolím. Sevru ruce v pěsti a povolím. Zatnu paže a povolím. Zvednu ramena a povolím. Zamračím se a povolím.