

TIPP

Cztery techniki, które w kilka minut uspokajają ciało i umysł

Ta karta działa przez ciało, więc pomaga wtedy, gdy emocje są tak intensywne, że myślenie przestaje nadążać.

T

Temperatura *Temperature*

Zanurz twarz w zimnej wodzie na 10 do 30 sekund albo przyłóż zimny okład. Woda ma być zimna, nie letnia. Zimno uruchamia odruch nurkowania, organizm sam zwalnia i się uspokaja.

I

Intensywny ruch *Intense exercise*

Wykonaj krótką, energiczną aktywność: bieg w miejscu, pajacyki, szybki spacer. Ciało rozładuje napięcie i samo zacznie się wyciszać.

P

Powolny oddech *Paced breathing*

Oddychaj wolno i równomiernie. Wdech cztery sekundy, wydech sześć. Spokojny oddech spowalnia serce i uspokaja nerwy.

P

Progresywne rozluźnianie mięśni *Paired muscle relaxation*

Napnij grupę mięśni na kilka sekund, potem rozluźnij. Powtórz z kolejnymi partiami ciała. Rozluźnione mięśnie sygnalizują mózgowi, że jest bezpiecznie.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy panice, złości i przytłoczeniu. Przed stresującą sytuacją. Przy problemach ze snem. Wtedy, gdy inne sposoby nie działają.

Przeciwwskazania. Nie stosuj zimna przy chorobach serca, astmie, migrenie i nadwrażliwości na zimno. Intensywny ruch również obciąża układ krążenia. W razie wątpliwości skonsultuj te dwa kroki z lekarzem.

Efekt TIPP jest krótkotrwały. Kiedy pobudzenie opadnie, przejdź do rozmowy albo innej umiejętności.

TIPP: techniki po kolei

Druga strona karty. Przeczytaj na spokojnie, żeby wiedzieć, po co sięgasz w trudnym momencie.

T Temperatura *Temperature*

- DLACZEGO TO DZIAŁA** Zimno na twarzy uruchamia odruch nurkowania. Organizm automatycznie zwalnia tętno i przełącza się z trybu stresu w tryb spokoju.
- JAK TO ZROBIĆ** Zanurz twarz w zimnej wodzie na 10 do 30 sekund. Albo przyłóż zimny okład na 30 do 60 sekund. Żelowy okład z zamrażarki owiń chusteczką, wtedy nie rozgrzeje się od razu i woda nie zrobi się letnia.
- KIEDY STOSOWAĆ** Przy ataku paniki, złości, przytłoczeniu, ruminacji i dysocjacji.

I Intensywny ruch *Intense exercise*

- PO CO STOSOWAĆ** Silne emocje uruchamiają ciało do działania. Rośnie tętno i napięcie mięśni. Ruch spala tę energię, obniża hormony stresu, uwalnia endorfiny i pomaga wrócić do równowagi bez impulsywnych reakcji.
- PRZYKŁADY** Bieg, szybki marsz, pajacyki, taniec, trening interwałowy, rowerek.
- KIEDY STOSOWAĆ** Przy złości, lęku, przytłoczeniu, smutku. Przy impulsie do destrukcyjnych zachowań, przeciążeniu stresem i po trudnych wydarzeniach.

P Powolny oddech *Paced breathing*

- DLACZEGO TO DZIAŁA** Powolne, głębokie oddychanie aktywuje nerw błędny i przełącza organizm z trybu stresu w tryb spokoju. Obniża tętno, zmniejsza napięcie i uspokaja obszary mózgu odpowiedzialne za lęk i złość.
- CO DAJE W KRYZYSIE** Zatrzymuje eskalację emocji. Daje czas na reakcję zamiast impulsu. Przerywa spiralę negatywnych myśli.
- JAK TO ROBIĆ** Wdech cztery sekundy, wydech sześć do ośmiu. Kluczowy jest wydech dłuższy niż wdech. Efekt przychodzi stopniowo, kilka minut wystarczy.

P Progresywne rozluźnianie mięśni *Paired muscle relaxation*

- NA CZYM POLEGA** Metoda Jacobsona. Naprzemienne napinanie i rozluźnianie grup mięśni zmniejsza napięcie fizyczne i emocjonalne.
- JAK TO ROBIĆ** Napnij wybraną grupę mięśni na 5 sekund, potem rozluźnij na 10 do 20 sekund. Zwróć uwagę na różnicę między napięciem a rozluźnieniem. Przesuwaj się od stóp w górę aż do twarzy.
- CO DAJE** Obniża stres, łagodzi lęk i złość, ułatwia zasypianie i zmniejsza bóle napięciowe. Uczy rozpoznawać napięcie w ciele na co dzień.

Przeciwwskazania. Nie stosuj zimna przy chorobach serca, astmie, migrenie i nadwrażliwości na zimno. Intensywny ruch również obciąża układ krążenia. W razie wątpliwości skonsultuj te dwa kroki z lekarzem.

Efekt TIPP jest krótkotrwały i taka jest jego rola. Obniża pobudzenie na tyle, żeby dało się sięgnąć po umiejętność, która wymaga jaśniejszej głowy.