

# VAJE, KI SO NAM LAHKO V POMOČ V ČASU IZOLACIJE ZARADI IZBRUHA KORONAVIRUSA

V spodnjem besedilu najdete nekaj vaj, ki so vam lahko v pomoč, ko se spoprijemate s težkimi, neprijetnimi čustvi, ko vas preplavljajo težka čustva (npr. strah, tesnoba) zaradi (katastrofičnih) misli o prihodnosti.

## **STOP – kratka vaja čuječnosti**



Ko začutimo močna, neprijetna čustva ali se ujamemo v vrtinec negativnih misli, si lahko pomagamo z vajami čuječnosti. Vaja STOP nam lahko pomaga, da izstopimo iz misli, v katerih nastajajo vedno novi in novi katastrofalni scenariji ali ko nas preplavljajo močna, neprijetna čustva.

Vajo si v spomin lahko priključimo z besedo STOP. Vsaka črka predstavlja njen korak.

**S** – Stop. Ustavi se za trenutek.

**T** – Trenutek za dih. Le opazi nekaj svojih vdihov in izdihov.

**O** – Opazuj svoje misli, čustva, telesne občutke, zunanje dražljaje, kot so zvoki, barve, vonjave ... Bodi v tem trenutku in le opazuj, kaj se dogaja z odprtostjo in nepresojajočim, sočutnim odnosom.

**P** – Pojdi naprej v dan z zavedanjem, ki si ga ravnokar dosegel/la.

## Vaja čuječnosti - osredotočanja na zunanje dražljaje 5, 4, 3, 2, 1



Ko začutimo močna, neprijetna čustva ali se ujamemo v vrtinec negativnih misli nam pomaga tudi »izstop« iz našega notranjega doživljanja. Pomagajmo si z zavestnim prepoznavanjem stvari, ki nas obdajajo. Pri tej vaji si pomagamo z dlanjo – naša dlan ima 5 prstov. Osredotočimo se na zunanjo okolico in poskušamo opaziti (lahko jih poimenujemo na glas):

**5** stvari, ki jih vidimo.

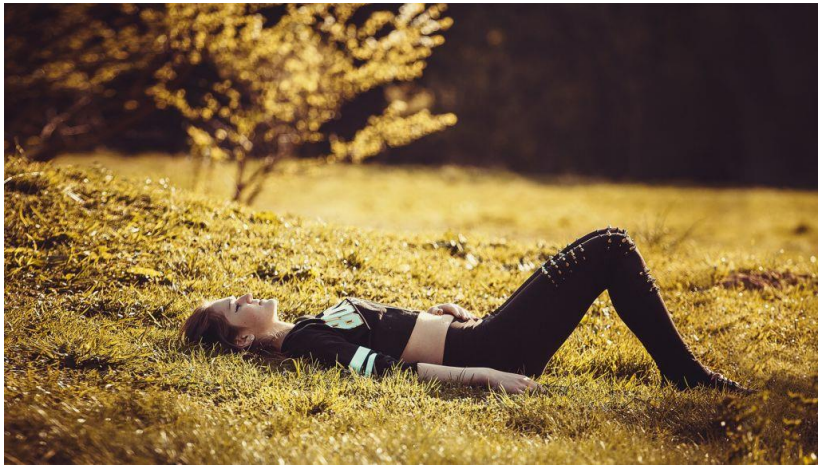
**4** stvari, ki jih občutimo (z dotikom).

**3** stvari, ki jih slišimo.

**2** stvari, ki jih vonjamo.

**1** stvar, ji jo okusimo.

## Vaja prizemljitve



Tretja kratka vaja, ki lahko pomaga, je vaja prizemljitve. Pri tej vaji se usedemo ali uležemo na trdno podlago. Če se počutimo še posebno ranljivi, lahko ležemo na trebuh. "Najprej se usmerimo na občutenje našega telesa, nato na občutenje stika med našim telesom in podlago. Osredotočimo se na točke, kjer je naše telo najbolj podprto s podlago. Četudi smo v notranjih prostorih, začutimo, kako je naše telo podprto s trdno podlago, kako nas Zemlja podpira. Začutimo svoj dih, začutimo stik, začutimo stabilnost in začutimo podporo."

## Umiritev s pomočjo dihanja (dihanje s podaljšanim izdihom)



To vajo lahko delamo sede, stoje ali leže, pomembno je, da je naša hrbtenica ravna. Vdihujemo skozi nos, izdihujemo skozi usta. Na trebuh si položimo dlan, začutimo kako se trebušna stena dvigne ob vdihu, nato počasi izdihnemo. Izdih naj traja približno dvakrat dlje kot vdih. Ponovimo nekajkrat, lahko naredimo več sklopov čez dan, dokler ne začutimo umirjenosti. Podaljšan izdih namreč vpliva na naš živčni sistem, nas umiri.

Ne pozabimo: sprostitven učinek imajo tudi vse dejavnosti v katerih sicer uživamo (npr. ročna dela, športne dejavnosti – kolikor jih lahko izvajamo, branje, ustvarjanje, družabne igre...), mentalno neobremenjujoče dejavnosti s katerimi se zamotimo (npr. pospravljanje), podporen dotik ali objem bližnje osebe, pogovor (lahko tudi preko telefona ali videoklica). Če zmoremo ostajati osredotočeni nam lahko pomaga tudi fokusirano delo – učenje ali delo, opravila ob katerih se počutimo kompetentni, jih obvladujemo – saj nam dajejo občutek nadzora (vsaj nad delom) življenja.

Pripravila: mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih., spec. Integrativne psihoterapije