

Tehnike disanja koje pomažu kod stresa

Stres aktivira naš simpatički živčani sustav – tzv. fight or flight reakciju. Disanje postaje plitko i ubrzano, srce brže kuca, a tijelo se priprema na “opasnost”. Dobra vijest je da svjesnim disanjem možemo aktivirati parasimpatički živčani sustav, koji smiruje tijelo i vraća ravnotežu.

U nastavku su jednostavne, učinkovite tehnike koje možeš primijeniti bilo gdje – u uredu, kod kuće ili prije važnog sastanka.

Dijafragmalno (trbušno) disanje

Ovo je osnovna tehnika dubokog disanja koja smanjuje napetost i usporava rad srca. Kako se izvodi:

1. Jednu ruku stavi na prsa, drugu na trbuh.
2. Udahni kroz nos tako da se podiže trbuh (prsa ostaju mirna).
3. Polako izdahni kroz usta.
4. Ponavljaj 5–10 minuta.

Idealno kod osjećaja tjeskobe, napetosti ili prije spavanja.

4-7-8 tehnika disanja

Ova metoda pomaže brzom smirivanju živčanog sustava.

Postupak:

- Udah kroz nos 4 sekunde
- Zadržavanje daha 7 sekundi
- Izdah kroz usta 8 sekundi

Ponovi 4 puta.

Posebno korisno kod nesanice ili intenzivnog stresa.



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

Box disanje (kvadratno disanje)

Tehnika koju često koriste sportaši i profesionalci u visokostresnim situacijama.

Koraci (svaka faza traje 4 sekunde):

1. Udah
2. Zadržavanje daha
3. Izdah
4. Pauza prije sljedećeg udaha

Pomaže kod panike, javnog nastupa ili donošenja važnih odluka.

Produženi izdah

Jednostavna, ali vrlo učinkovita metoda.

Primjer:

- Udah 4 sekunde
- Izdah 6 ili 8 sekundi

Dulji izdah signalizira tijelu da je “sigurno”, čime se smanjuje razina kortizola i napetost mišića.

Zašto tehnike disanja djeluju?

Svjesno usporeno disanje:

- smanjuje razinu hormona stresa
- snižava krvni tlak
- poboljšava koncentraciju
- smanjuje napetost mišića
- povećava osjećaj kontrole

Redovitom praksom (5–10 minuta dnevno) učinak postaje dugoročan – tijelo brže izlazi iz stresnog stanja.

just
BREATHE



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS