

# Psychologická POMOC

pro studující UK v krizi

Jak na stres a silné emoce



## Dechová cvičení

- Nadechněte se na 4 doby, na stejnou dobu zadržte dech, pak výdech na 4 doby a opět zadržte dech na stejnou dobu. Opakujte.
- Dýchejte s našpulenými rty (jako byste měli brčko) a vydechujte nosem.
- Položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho, nadechněte se do břicha, výdech prodlužujte.



## Mindfulness

- Projděte postupně všech 5 smyslů: co vidíte, slyšíte, cítíte, co vnímáte hmatem a jakou chuť cítíte v ústech.
- Rozhlédněte se kolem sebe a pojmenujte v duchu 10 věcí (můžete i méně či více), které mají stejnou barvu nebo které mají stejný tvar.

## Další tipy na zvládnání stresu



Kontakt se zvířaty uvolňuje v těle oxytocin, snížení stresu můžete dosáhnout i sledováním videí koček a psů na internetu.

Sportem se uvolňují endorfiny a další hormony, které účinně redukuje stres a přináší pocity štěstí.



Příroda uklidňuje a uzdravuje, když je nedostupná, pustte si ji alespoň do sluchátek.

I na stravě záleží, na stres a náladu působí bylinné čaje (např. meduňka, heřmánek) i ořechy.

