



Scheda informativa

Esercizio di rilassamento

Questa scheda descrive come utilizzare l'immaginazione guidata. Imparare a farlo può essere d'aiuto quando ti senti con il fiato corto. **Chiedi consiglio al tuo medico di famiglia se la mancanza di fiato è una novità per te o se la tua respirazione sta peggiorando.**

Prepara

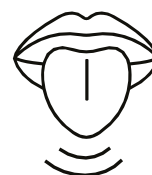
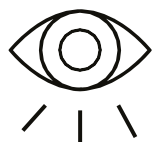
- Trova una posizione comoda, in poltrona o sdraiato/a sul letto.
- Chiedi alle altre persone di non disturbarti. Metti via il telefono.

Rilassati

- Chiudi gli occhi.
- Se hai difficoltà a tenere gli occhi chiusi, scegli un punto sul muro o sul pavimento di fronte a te. Tieni gli occhi fissi su questo punto.
- Nella tua mente, controlla ogni parte del corpo per trovare quelle che senti in tensione. Verifica di non essere accigliato/a o di non avere le spalle ingobbite. Cerca di rilassare delicatamente questi muscoli.

Pensa a una scena

Scegli un luogo speciale che ti dia felicità e sicurezza. Può essere un luogo al chiuso o all'aperto. Quando hai questa scena in mente, usa i cinque sensi per farla sembrare più reale. Immagina i piccoli dettagli.



- Innanzitutto, cosa puoi **vedere**? Pensa alle forme e ai colori.
- Poi, cosa puoi **sentire** e **annusare**?
- Immagina di raccogliere un piccolo oggetto. Come lo **percepisci**? Che forma ha? È ruvido o liscio?
- Ora pensa al senso del **gusto**. Forse hai qualcosa da mangiare. Forse puoi assaporare l'aria fresca.

Ricordati quanto tu sia a tuo agio e felice in questo luogo speciale. Quando ti sentirai rilassato/a e sarà il momento di finire, allontanati dalla scena che hai in mente.

Quando hai finito

- Dopo aver raggiunto uno stato di profondo rilassamento, il tuo corpo ha bisogno di tempo per riprendersi. Goditi questa sensazione.
- Alzati lentamente. Non ti muovere subito velocemente.

Suggerimenti

Più ti eserciterai in questo esercizio, più ti risulterà facile. Con la pratica, dovresti essere in grado di entrare in questo stato di rilassamento quando ne hai bisogno.

- Inizia con poco: prova con 10 minuti, due volte al giorno.
- Registra i tuoi suggerimenti su un telefono o chiedi a qualcuno di aiutarti. L'utilizzo di suggerimenti registrati può impedire alla tua mente di “**divagare**” e aiutarti a concentrarti.

www.kch.nhs.uk/breathlessness-support



Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the “Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance” project (2024) was funded through Q Exchange.