



Ulotka informacyjna

Ćwiczenie odprężające

Niniejsza ulotka informacyjna opisuje, jak korzystać z siły wyobraźni. Nauczenie się tego pomoże Ci przy uczuciu duszności. **Zasięgnij porady od swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli uczucie duszności jest dla Ciebie nowością lub jeśli masz coraz większe problemy z oddychaniem.**

Przygotuj się

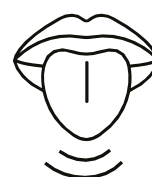
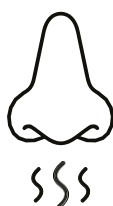
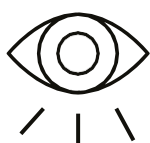
- Znajdź komfortową pozycję, w fotelu lub leżąc na łóżku.
- Przekaż innym, aby Ci nie przeszkadzano. Odlóż telefon.

Odpręż się

- Zamknij oczy.
- Jeśli trudno jest Ci trzymać oczy zamknięte, znajdź przed sobą punkt na ścianie lub na podłodze. Miej oczy skupione na tym punkcie.
- W myślach sprawdź każdą część swojego ciała, aby odszukać części, które są spięte. Sprawdź, czy marszczysz brwi lub, czy masz zgarbione ramiona. Postaraj się delikatnie zrelaksować te mięśnie.

Pomyśl o miejscu

Wybierz szczególne miejsce, które sprawia, że czujesz się szczęśliwie i bezpiecznie. Może ono być wewnątrz lub na zewnątrz. Kiedy odnajdziesz to miejsce w myślach, użyj swoich pięciu zmysłów, aby stało się ono dla Ciebie bardziej realne. Wyobraź sobie drobne szczegóły.



- Najpierw, co **widzisz**? Pomyśl o kształtach i kolorach.
- Następnie, co **słyszysz** i jaki zapach **czujesz**?
- Wyobraź sobie podnoszenie małego przedmiotu. Jaki jest w **dotyku**? Jakiego jest kształtu? Jest szorstki czy gładki?
- Teraz pomyśl o zmyśle **smaku**. Może masz coś do zjedzenia. Może możesz posmakować świeżego powietrza.

Pamiętaj, jak przyjemnie i szczęśliwie czujesz się w tym szczególnym miejscu. Kiedy czujesz się zrelaksowany i nadszedł czas na koniec, odejź od swojego miejsca w myślach.

Po zakończeniu

- Po głębokim, odprężonym stanie Twoje ciało potrzebuje czasu, aby się dostosować. Ciesz się tym uczuciem.
- Wstań powoli. Nie spiesz się od razu.

Wskazówki

Im częściej będziesz praktykować to ćwiczenie, tym stanie się łatwiejsze. Dzięki praktyce powinieneś móc dostosować się do niego, kiedy tego potrzebujesz.

- Zaczynaj powoli – próbuj przez 10 minut, dwa razy dziennie.
- Zapisuj swoje własne podpowiedzi na telefonie lub poproś kogoś o pomoc. Korzystanie z zapisanych podpowiedzi może powstrzymać Twoje myśli od „uciekania” i pomóc Ci się skupić.

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.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735