



Fișă informată

Exercițiu de relaxare

Această fișă informativă descrie modul de utilizare a imaginației ghidate. Învățarea modului în care să faceți acest lucru vă poate ajuta atunci când aveți dificultăți de respirație. **Obțineți sfaturi de la medicul de familie dacă dificultățile respiratorii sunt o noutate pentru dumneavoastră sau dacă respirația dumneavoastră se înrăutățește.**

Pregătiți-vă

- Găsiți o poziție confortabilă, pe un fotoliu sau întins(ă) pe un pat.
- Spuneți-le persoanelor din jur să nu vă deranjeze. Puneți telefonul deoparte.

Relaxați-vă

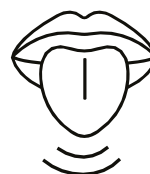
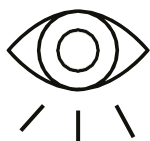
- Închideți ochii.
- Dacă vă este greu să țineți ochii închiși, alegeți un loc din fața dumneavoastră, de pe perete sau podea. Țineți ochii ațintiți asupra acestui punct.
- În mintea dumneavoastră, verificați fiecare parte a corpului pentru a identifica părțile care sunt tensionate. Verificați dacă sunteți încruntat(ă) sau dacă aveți umerii aplecați spre înainte. Încercați să relaxați ușor acești mușchi.

Gândiți-vă la un loc anume

Alegeți un loc special care vă face să vă simțiți fericit(ă) și în siguranță. Poate fi în interior sau în exterior.

Când aveți un loc în minte, folosiți-vă cele cinci simțuri pentru a-l face să pară cât mai real.

Imaginați-vă micile detalii.



- În primul rând, ce puteți **vedea**? Gândiți-vă la forme și culori.
- În continuare, ce puteți **auzi** și **mirosi**?
- Imaginați-vă că ridicați un obiect mic. Cum se **simte**? Ce formă are? Este aspru sau neted?
- Acum, gândiți-vă la **gust**. Puteți să vă gândiți la ceva de mâncare. Puteți simți gustul aerului proaspăt.

Amintiți-vă cât de confortabil(ă) și fericit(ă) sunteți în acest loc special. Când vă simțiți relaxat(ă) și este timpul să terminați, îndepărtați-vă de acel loc în mintea dumneavoastră.

Când ați terminat

- După ce se află într-o stare profundă, relaxată, corpul dumneavoastră are nevoie de timp pentru a se adapta. Bucurați-vă de acest sentiment.
- Ridicați-vă încet. Nu vă grăbiți.

Sfaturi

Cu cât exersați mai mult acest exercițiu, cu atât va deveni mai ușor. Ca urmare a antrenamentului, ar trebui să vă puteți folosi de acest exercițiu oricând aveți nevoie.

- Începeți cu pași mici – încercați 10 minute, de două ori pe zi.
- Înregistrați-vă propriile instrucțiuni pe un telefon sau cereți cuiva să vă ajute. Folosirea instrucțiunilor înregistrate vă poate împiedica mintea să se „rătăcească” în diverse locuri și vă poate ajuta să vă concentrați.

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.

