



Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 5: „ Dezvoltare locala plasata sub responsabilitatea comunitatii”
Titlu proiect: „ Masuri integrate de combaterea a marginalizarii si excluziunii sociale in comuna
Desa”
Cod contract: POCU/827/5/2-140917
Beneficiar: Comuna Desa
Partener: Scoala Gimnaziala Desa

MATERIAL PROPUS PENTRU INFORMARE

REDUCEREA ANXIETATII

Ce este anxietatea la copii?

Anxietatea la copii se caracterizeaza printr-un sentiment de neliniste, de apasare, de tensiune, de ingrijorere, de teama nemotivata, fara un obiect precizat care genereaza un disconfort din punct de vedere psihologic.

Anxietatea la copii se manifesta prin tulburari ale somnului, cosmaruri, tulburari de respiratie, palpitatii, puls ridicat sau scazut, lipsa de concentrare, scaderea randamentului intelectual.



Ce este relaxarea?

Relaxarea se bazează pe un sistem de tehnici mentale și musculare științifice care duc la reducerea încordării, a anxietății, depresiei, stresului.

Un factor care contribuie la prezenta tulburărilor psihice în ziua de azi este stresul, trăirea unor stări de anxietate, îngrijorare, fobie, tulburări psihosomatice.

Nu este suficient ca un client să poată avea abilitatea de a se relaxa, acesta trebuie să fie capabil să se relaxeze atunci când o dorește, mai exact trebuie să stăpânească tehnica și să o utilizeze la nevoie.

Beneficiile relaxării:

- trăirea unei stări de bine la nivel senzorial și mental
 - eliberarea de gândurile care vă agită
 - eliberarea de gândurile negative
- ameliorarea tulburărilor psihosomatice – ulcer, gastrită, colon iritabil, astm, alergii, etc.

Exerciții de respirație

a) Respirația abdominală – se realizează prin coborârea diafragmei și umflarea abdomenului. Astfel, aerul pătrunde în zonele inferioare ale plămânilor. Acest exercițiu determină abdomenul să se relaxeze și să se încordeze. Exercițiul se realizează în felul următor: se plasează o mână pe piept și cealaltă pe abdomen și se inspiră lent și profund, reținând aerul în piept timp de 3 – 4 secunde, după care se expiră, eliminând aerul din piept într-un interval de timp tot de 3 – 4 secunde. Se repetă exercițiul timp de 10 minute, cel puțin o dată pe zi.

b) Respirația pentru o gândire limpede – acest exercițiu de respirație începe printr-o inspirație profundă, urmată de expirare rapidă a aerului prin contractarea abdomenului inferior, ambele pe cale nazală. Odată ce se reușește stăpanirea succesiunii inspirație-expirație, se repetă ciclul de 10 ori, fără să se facă pauză. Exercițiul este recomandat după trezirea de dimineață sau atunci când se știe că va urma o activitate solicitantă din punct de vedere intelectual sau fizic.

c) Respirație alternativă – acest exercițiu de respirație se realizează prin acoperirea unei nări cu degetul, se inspiră adânc și apoi expiră pe gura. După ce se face procesul de inspirație – expirație de câteva ori, se schimbă nara și

se repeta in acelasi mod. Acest exercitiu stimuleaza alternativ ambele emisfere cerebrale.

d) Numararea fiecărei expirații – este o alta metoda care poate fi practicata oriunde, chiar si in public. Este unul dintre cele mai simple exercitii, deoarece copilul va trebui sa numere in gand de fiecare data cand expira. Exercițiul se face pana cand copilul se va linisti.

e) Respiratie dubla – se face prin eliminarea aerului din plamani printr-o dubla expiratie: o expiratie scurta, urmata de una prelunga. Apoi, se trage aer in piept printr-o dubla inspiratie: una scurta si una lunga. Se tine aerul in plamani pentru cateva secunde pentru a permite oxigenului sa fie absorbit si transformat in Prana (energie vitala, Qui). Se repeta inspiratia – expiratia in acest fel de 30 de ori dimineata si de 30 de ori seara.