

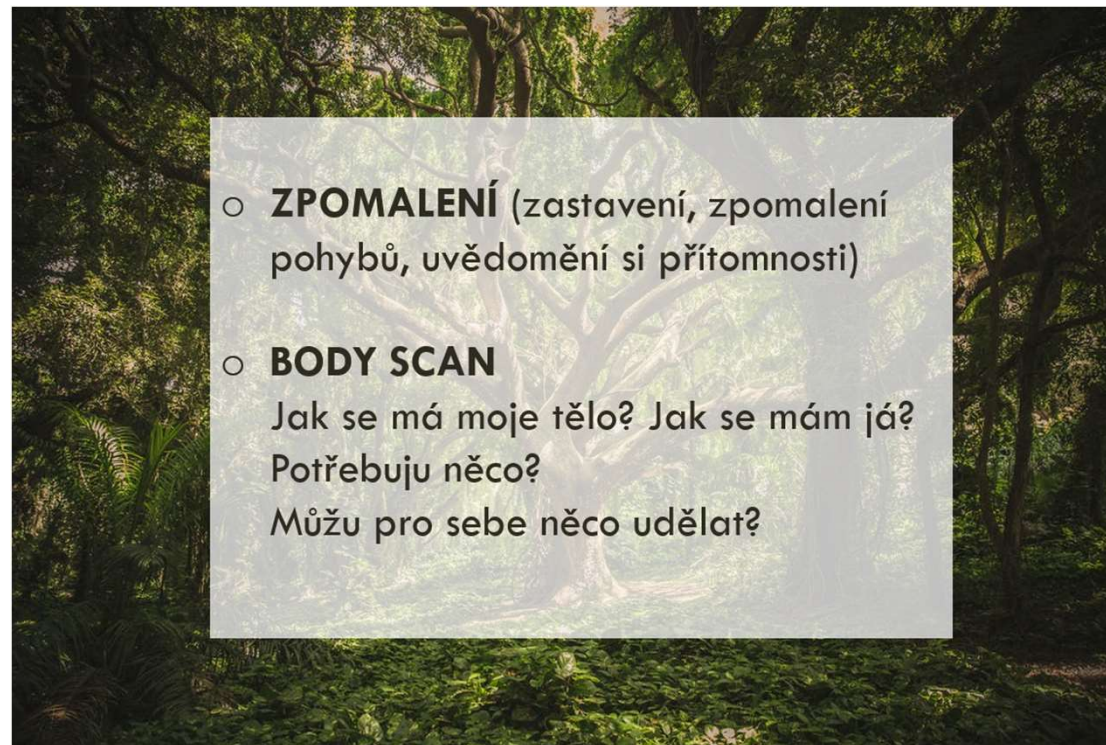


PSYCHOHYGIENA

Mgr. Bc. Markéta Vejmělková
jaro 2023

Ve dvojici/trojici proberte:

1. Jak se Vám dělalo cvičení z minulého semináře (zastavení, body scan)
2. Čím dalším jste se postarali o svou duševní hygienu? (i drobnost)



Význam různých
druhů dechu

Zklidňující
dech

Dech a panický
záchvat

Jak s dětmi



DECH

PROPOJENÉ SYSTÉMY

- ❖ EMOCE
- ❖ MYŠLENKY
- ❖ TĚLO
- ❖ CHOVÁNÍ

ZKLIDŇUJÍCÍ DECH



2. Inhale



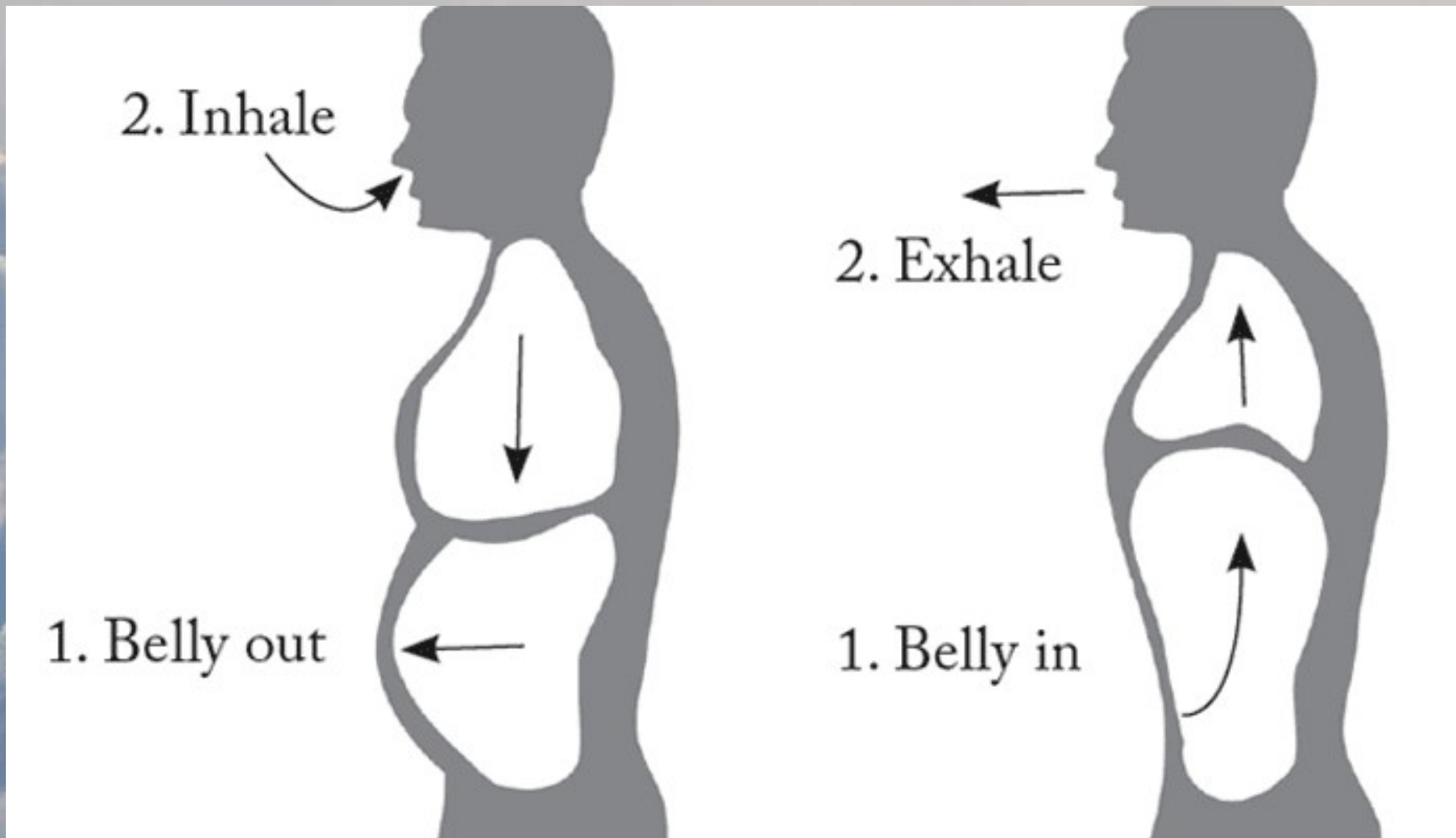
1. Belly out



2. Exhale



1. Belly in



TĚLO – MYSL – EMOCE – CHOVÁNÍ

1. odvedení pozornosti
2. zklidnění organismu (klidný dech = asi se zase tak nic vážného neděje)
3. spuštění parasympatické reakce (=> zklidnění) pomocí aktivace bloudivého nervu



DECH A PANICKÝ ZÁCHVAT

Anxiety Attack Symptoms



Sweating



Nausea



Shaking



Agitation



Heart palpitations

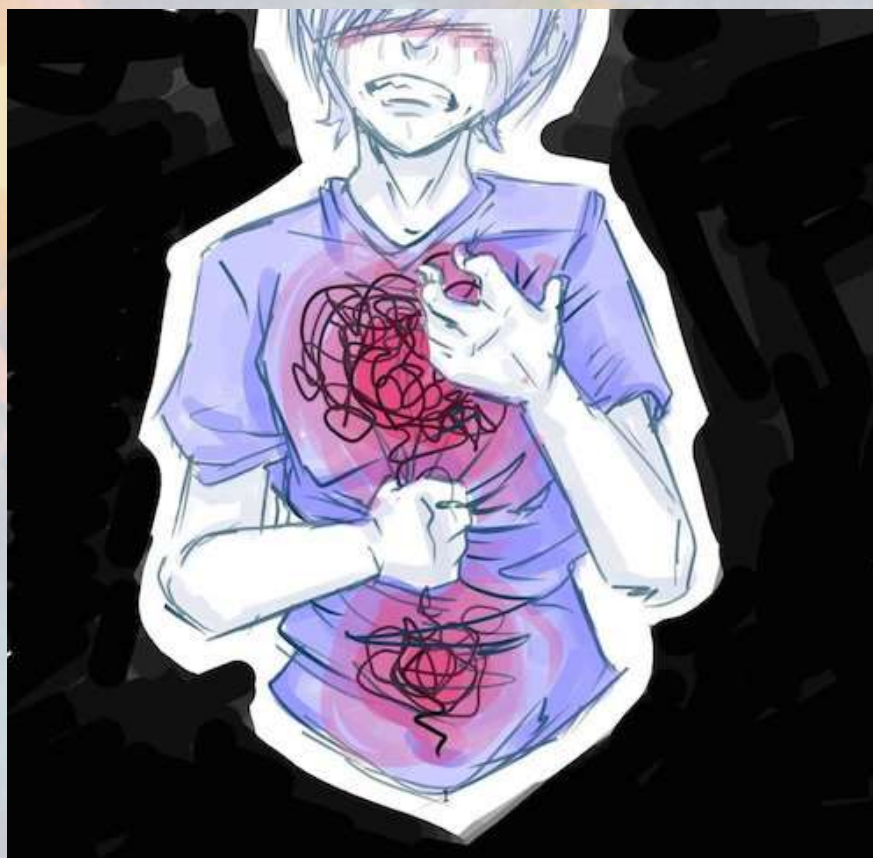


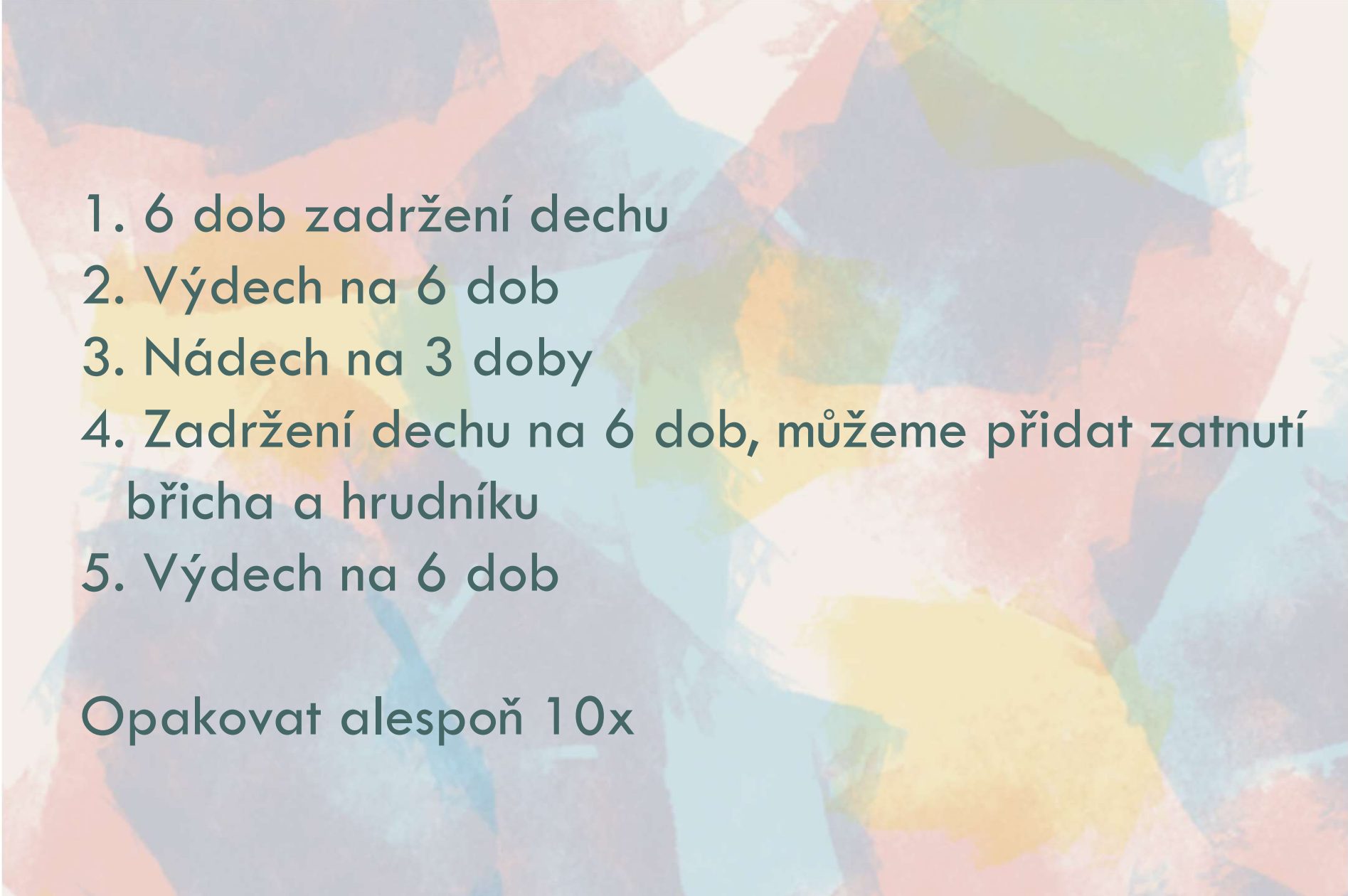
Severe feelings of panic of panic



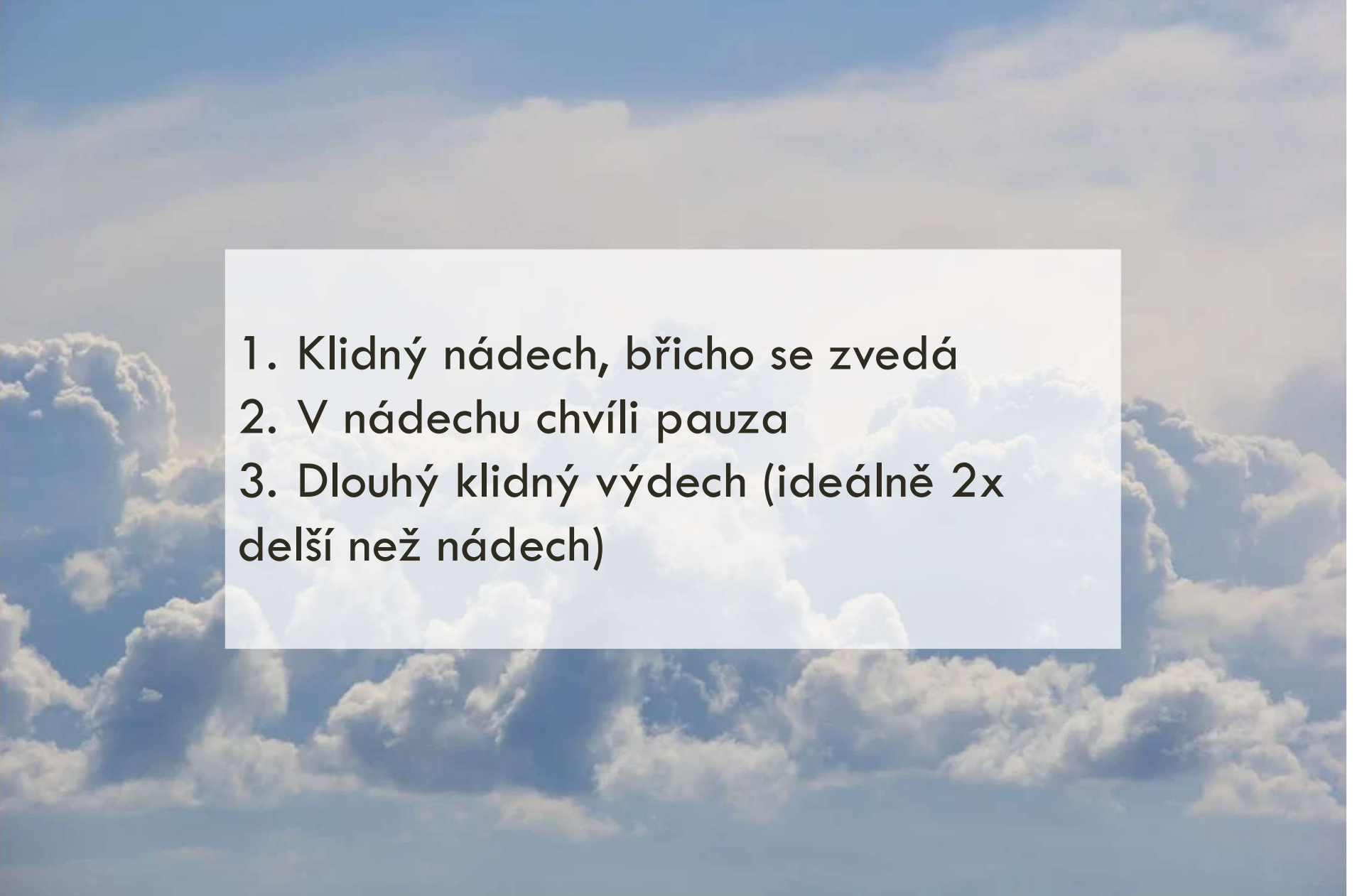
Shortness of breath

PANICKÝ ZÁCHVAT



- 
1. 6 dob zadržetí dechu
 2. Výdech na 6 dob
 3. Nádech na 3 doby
 4. Zadržetí dechu na 6 dob, můžeme přidat zatnutí břicha a hrudníku
 5. Výdech na 6 dob

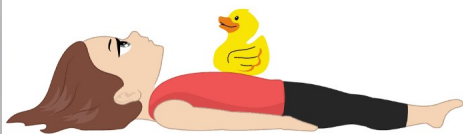
Opakovat alespoň 10x

- 
1. Klidný nádech, břicho se zvedá
 2. V nádechu chvíli pauza
 3. Dlouhý klidný výdech (ideálně 2x delší než nádech)





FUN & EASY WAYS TO TEACH **BELLY BREATHING** TO KIDS



CALMING TOOLS

VERYSPECIALTALES.COM



Deep Breathing EXERCISE

Place your finger on a white dot. Trace the arrow and take a deep breath in. Pause at the end of the color. Trace the next arrow and breathe out. Continue around the image several times.

MINDFULNESS BREATHING

SQUARE BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

HEXAGON BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

RAINBOW BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

STAR BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

FLOWER BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

BUTTERFLY BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

HEART BREATHING
Breathe in, Hold, Breathe out, Hold

Wellness
light&salt.

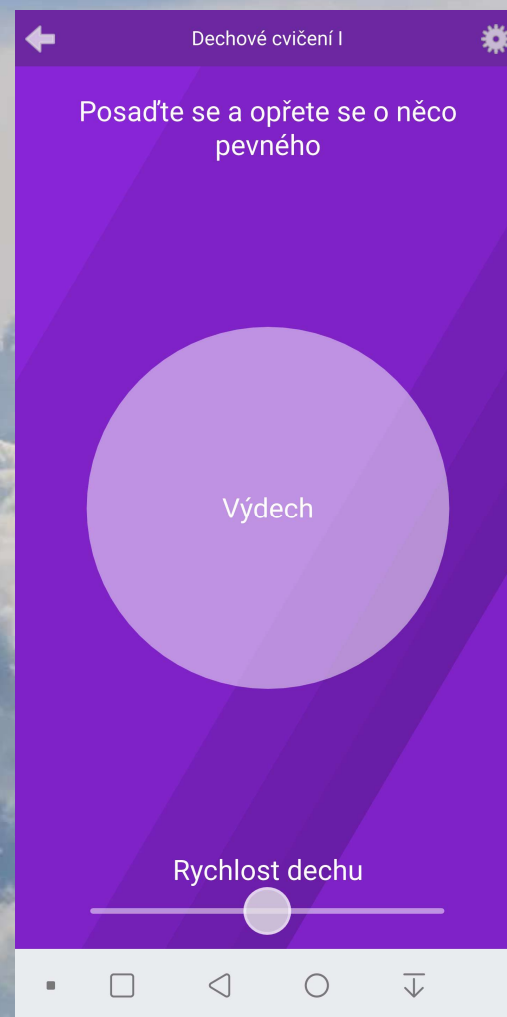
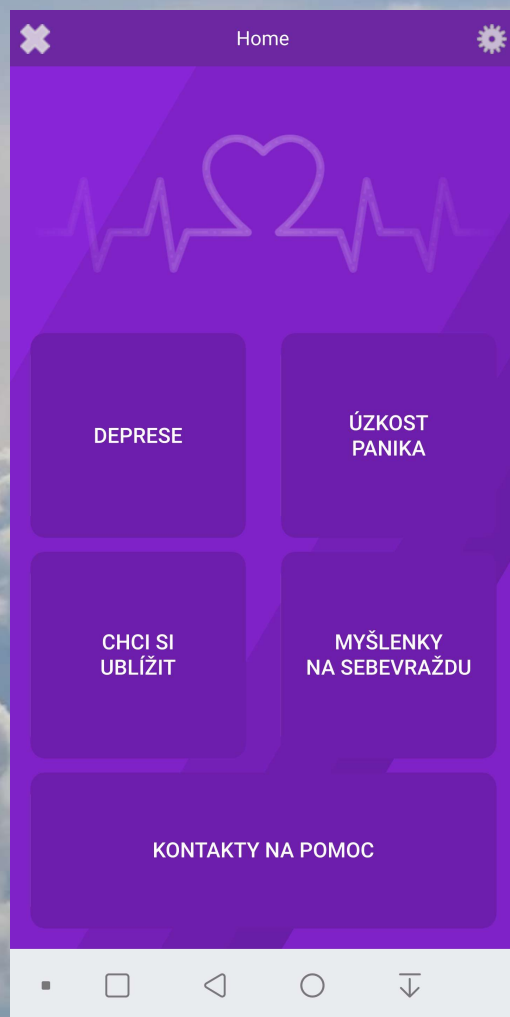
5 finger breathing

An easy breathing technique for kids

Start here
trace with your finger as you slowly take deep breaths in and out

Wellness
light&salt.





ZKLIDŇUJÍCÍ DECH

1. Klidný nádech do břicha

- schválně vystrčím s nádechem břicho, hrudník se moc nehýbe
- nesnažím se do sebe dostat maximum kyslíku, spíše přirozený nádech

2. V nádechu chvíli pauza

3. Dlouhý klidný výdech

- Postupně se výdech snažím prodlužovat tak, aby byl dvakrát delší než nádech, můžu si do nádechů a výdechů počítat

2. ZKLIDŇUJÍCÍ DECH

Datum	√	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

ZDROJE OBRÁZKŮ

<https://veryspecialtales.com/belly-breathing-kids-diaphragmatic-breathing/>

<https://yurielkaim.com/belly-breathing/>

<https://www.verywellhealth.com/anxiety-attack-5088600>

<https://archive.attn.com/stories/7878/photo-series-illustrates-stages-of-a-panic-attack>

<https://cz.pinterest.com/pin/315252042680142195/>

<https://cz.pinterest.com/pin/95701560823745990/>

<https://cz.pinterest.com/pin/142918988166543079/>

<https://cz.pinterest.com/pin/155303887595275425/>

<https://www.cnews.cz/aplikace-nepanikar-krizove-psychicke-situace/>