

5 Technik Oddechowych przy Napadach Lękowych

1. Oddychanie przeponowe z wydłużonym wydechem

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie lub połóż się na plecach, kładąc jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
2. Weź powolny wdech przez nos, licząc do 4, kierując powietrze w stronę dłoni na brzuchu (brzuch powinien się unieść, podczas gdy dłoń na klatce piersiowej pozostaje względnie nieruchoma).
3. Wstrzymaj oddech na 1 sekundę.
4. Wydechaj powietrze przez lekko uchylone usta, licząc do 6, delikatnie napinając mięśnie brzucha.
5. Powtórz cykl 10 razy, zachowując stały, miarowy rytm.

2. Oddychanie kwadratowe (Box Breathing)

Instrukcja:

1. Usiądź w wyprostowanej, ale wygodnej pozycji, z plecami wspartymi o oparcie krzesła.
2. Wykonaj powolny wdech przez nos, licząc dokładnie do 4, wyobrażając sobie, że rysujesz pierwszą linię kwadratu.
3. Wstrzymaj oddech, licząc do 4 (druga linia kwadratu).
4. Wykonaj wydech przez usta, licząc do 4 (trzecia linia).
5. Wstrzymaj oddech po wydechu, licząc do 4 (czwarta linia).
6. Powtórz cały cykl 5-7 razy, utrzymując równe tempo wszystkich czterech faz.

3. Technika oddechowa 4-7-8

Instrukcja:

1. Usiądź prosto z wyprostowanym kręgosłupem, rozluźniając ramiona.
2. Dotknij czubkiem języka do podniebienia tuż za górnymi zębami i utrzymuj go w tej pozycji.
3. Zamknij usta i wykonaj cichy wdech przez nos, licząc powoli do 4.
4. Wstrzymaj oddech, licząc w myślach do 7.
5. Rozchyl wargi i wykonaj wydech z delikatnym szumem (jakbyś chciał/a zdmuchnąć świeczkę), licząc do 8.



6. Powtórz cały cykl od początku 4 razy, z każdym powtórzeniem stopniowo wydłużając wydech.

4. Oddychanie naprzemienne przez nozdrza

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie w pozycji ze skrzyżowanymi nogami lub na krześle.
2. Unieś prawą rękę, zginając palce wskazujący i środkowy do dłoni.
3. Zamknij prawe nozdrze kciukiem, wykonaj powolny wdech przez lewe nozdrze, licząc do 4.
4. Zamknij lewe nozdrze palcem serdecznym i małym, jednocześnie zwalniając prawe nozdrze.
5. Wykonaj wydech przez prawe nozdrze, licząc do 6.
6. Wykonaj wdech przez prawe nozdrze, licząc do 4.
7. Zamknij prawe nozdrze kciukiem i wykonaj wydech przez lewe nozdrze, licząc do 6.
8. Powtórz cały cykl 5 razy, utrzymując stosunek wdechu do wydechu jak 4:6.

5. Oddychanie z liczeniem oddechów

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie, ale z prostymi plecami, w miejscu gdzie nic nie będzie Cię rozpraszać przez 5 minut.
2. Opuść delikatnie powieki lub skieruj wzrok na jeden punkt przed sobą.
3. Weź 3 naturalne, niewymuszone oddechy, skupiając całą uwagę na doznaniach oddychania.
4. Przy czwartym oddechu zacznij liczyć: wdech (licz "1"), wydech (pauza), wdech (licz "2"), wydech (pauza)...
5. Kiedy dojdiesz do "10", zacznij od nowa od "1".
6. Jeśli zauważysz, że Twój umysł odpłynął i straciłeś/aś rachubę, delikatnie zacznij od "1" bez samokrytyki.
7. Zwróć szczególną uwagę, by wydech był o 2 sekundy dłuższy niż wdech (np. wdech 3 sekundy, wydech 5 sekund).

Wskazówki ogólne:

- Praktykuj te techniki codziennie, by były naturalne w momencie wystąpienia napadu lęku
- Rozpoczynaj od 1-2 minut, stopniowo wydłużając czas praktyki
- Zamknięcie oczu może nasilić lęk u niektórych osób - wtedy lepiej ćwiczyć z otwartymi oczami

