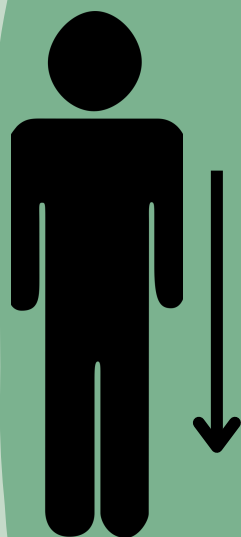


3. PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA

niz vježbi stezanja i opuštanja
mišićnih skupina tijela
=
veća opuštenost tijela

**pomaže u kontroli posljedica
stresa i tjeskobe**



početi sa stezanjem
mišića gornjeg dijela
tijela i nastaviti prema
stopalima

stezati mišiće pri udisaju **4-5 sekundi**
otpuštati pri izdisaju **9-10 sekundi**

Društvo za psihološku pomoć
Centar za djecu, mlade i obitelj Modus
Ulica kneza Mislava 11, Zagreb
Tel: 01 4826 111
E-mail: modus@dpp.hr
Web: www.dpp.hr

Izradili:

Jana Ajduković
Tomislava Barišić
Ema Belić
Mia Mihaela Bušić
Kimi Gobec
Bruna Jusufhodžić
Jakov Kartelo
Laura Kudrić
Vanja Matanović
Tjaša Radošević
XVI. Gimnazija

Mentorirale:
Klara Garma

Magdalena Miler



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja



DRUŠTVO ZA
PSIHOLOŠKU
POMOĆ



PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ



Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj podršci
Ministarstva znanosti i obrazovanja.

KAKO POMOĆI DRUGIMA?

Psihološku prvu pomoć čine ljudskost i empatija, nenametljiva podrška, aktivno slušanje, smirivanje i pružanje emocionalnog olakšanja.

3P METODA



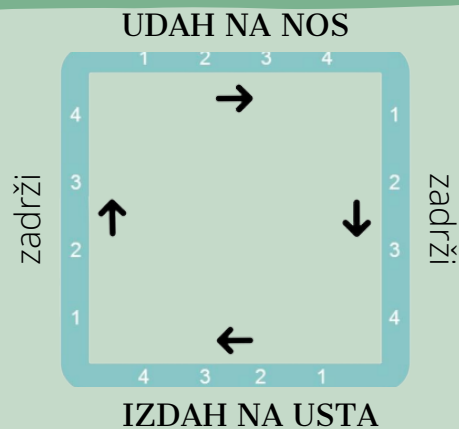
- **PRISTUPI** - pitajte osobu želi li razgovarati
- **PODRŽI** - dopustite osobi da govori i aktivno slušajte, izrazite razumijevanje i normalizirajte njihove reakcije
- **POTAKNI** - potaknite na primjenu strategija koje su osobi bile korisne u prijašnjim situacijama

KAKO POMOĆI SEBI?

1. ABDOMINALNO DISANJE

- 🌀 tehnika disanja kojom zrakom ispunjavamo prsni koš i trbuh
- 🌀 fokus na disanje - privremeni odmak od stresnih situacija ili misli

- jedna ruka na prsa, druga ruka na trbuh
- duboko udahnuti
- disati u ciklusima: 4-4-4-4



5 - 10 minuta dnevno

ili kada osjećamo potrebu za smirivanjem

2. 5-4-3-2-1 TEHNIKA

vraćanje u sadašnji trenutak kada prevladaju anksiozne i panične misli

osvještavanje našeg disanja i okoline

OSVIJESTITI:

- 👁️ 5 stvari koje vidimo
- 👐 4 stvari koje možemo dodirnuti
- 👂 3 stvari koje možemo čuti
- 👃 2 stvari čiji miris osjetimo
- 👄 1 stvar čiji okus osjetimo