

ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Τρόποι χαλάρωσης





□ Μπορεί να υπάρχουν στιγμές που νοιώθεις πως αισθάνεσαι περισσότερο έντονα από άλλες φορές κάποια συναισθήματα όπως θυμό, άγχος, λύπη..

Σε μια κατάσταση όπως αυτή που ζούμε αυτές τις μέρες είναι φυσιολογικό τα συναισθήματα μας να έχουν μεγαλύτερη ένταση



Δες μερικές ιδέες με
πράγματα που
μπορείς να κάνεις
για να αισθανθείς
καλύτερα...





Σκέψου το αγαπημένο σου μέρος

Ζωγράφισε ή χρωμάτισε κάτι



Ζούληξε κάτι μαλακό



(π.χ. μπαλάκι αντι-στρες, πηλό, την παλάμη σου)

Σιγοτραγούδησε το
αγαπημένο σου
τραγούδι ή άκου
μουσική





Κάνε την άσκηση που περιγράφεται στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας και τις 5 αισθήσεις σου



- Κοίταξε γύρω σου και πες φωναχτά **5** πράγματα που βλέπεις αυτή τη στιγμή (π.χ. Βλέπω τον υπολογιστή)



- Δώσε προσοχή στο σώμα σου και πες φωναχτά **4** πράγματα που νιώθεις πάνω του αυτή τη στιγμή (π.χ. Αισθάνομαι τα μαλλιά στο κούτελό μου, αισθάνομαι τις κάλτσες στα πόδια μου)



- Πες φωναχτά **3** πράγματα που μπορείς να ακούσεις αυτή τη στιγμή (π.χ. Ακούω έναν σκύλο να γαυγίζει)

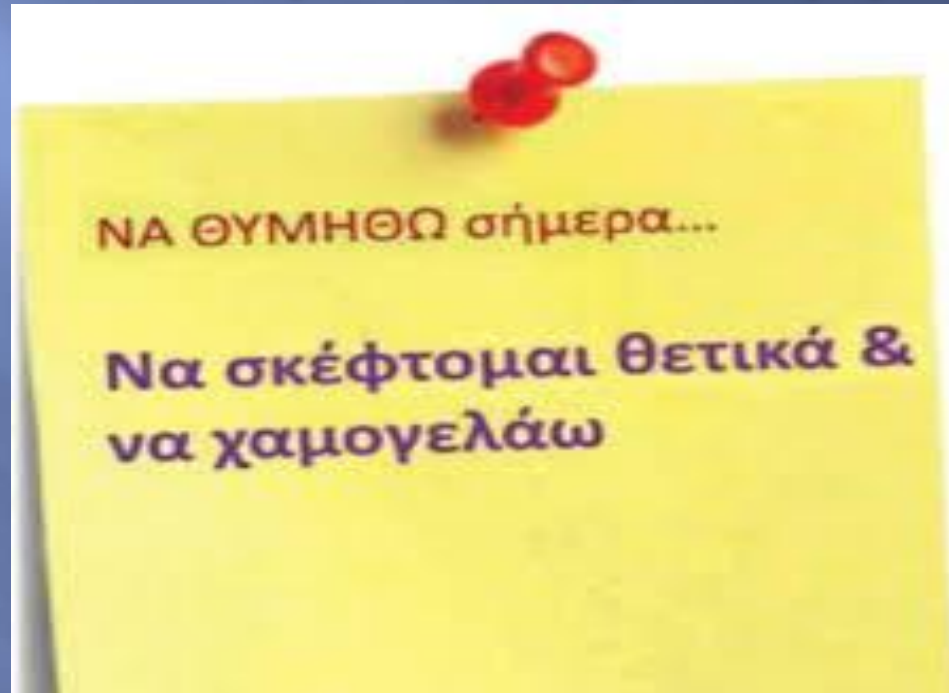


- Πες φωναχτά **2** πράγματα που μπορείς να μυρίσεις αυτή τη στιγμή (π.χ. Μυρίζω το φαγητό που μαγειρεύεται)



- Πες φωναχτά **1** πράγμα που μπορείς να γευτείς αυτή τη στιγμή (π.χ. Τη γεύση από χυμό πορτοκάλι, τη γεύση από την οδοντόκρεμα)

Κάνε μια θετική σκέψη





Εσύ τί κάνεις συνήθως για να χαλαρώσεις;

Πες το μας γράφοντάς το, ή ζωγραφίζοντάς ή στέλνοντάς μια εικόνα...