

תרגול בית

1. **תרגיל נשימות:** שתי "הפסקות נשימה" יומיות למשך 5 דקות. תוכלי לבצע אחת בשכיבה ואחת בישיבה, לפני השינה ולאחריה.
2. **יומן ניהול לחצים שבועי:** עקוב/עקבי אחר אירועים מלחיצים במשך השבוע והשתדלי לרשום לפחות שניים בטבלה המצורפת.

טיפים לתרגול בית

3. נשיפות "כיבוי הנר" - נסה/י להאריך את הנשיפה כך שתוכלי/י להאט את קצב הנשימה על מנת שתהיה אופטימלית עבורך להתמודדות עם סטרס.
4. נשימה בטנית: הניחי/י את היד על הבטן, שאוף/שאפי והרגשי/י שהבטן מתרחבת החוצה, ונשוף/נשפי בעוד הבטן מתכווצת.
5. שילוב מחשבות חיוביות כגון הוקרת תודה, דמיון נופים יפים, חשיבה על אנשים אהובים, ב-"הפסקות הנשימה" היומיות.
6. במידה ואת/ה מרגישה/ה סחרחורת בעת הנשימות, יתכן שאת/ה נושם/ת עמוק מדי. נסה/י להירגע ולנשום באופן לא מתאמץ ולנסות להתאים מחדש את קצב הנשימות.
7. הניחי/י בצד חפצים שעלולים להסיח את דעתך. כבה/י את הטלפון, טלוויזיה ומוקדי רעש אחרים במידת הצורך.
8. חשוב שיהיה לך נוח בעת ביצוע התרגילים – לבש/י בגדים נוחים ולא צמודים, מקם/י עצמך בנוחות על מושב נעים/מיטה.
9. השתדלי/י לבצע את התרגילים לפני ארוחה כבדה, אך חשוב שלא תהיי/ה רעב.
10. השתדלי/י שלא לשתות קפה, לעשן ולבצע פעילות ספורט אינטנסיבית סמוך לאימון.

לכל בעיה או שאלה אנא התקשר/י למעבדת המחקר 09-8981350 או שלח/י מייל biofeedbackruppin@gmail.com (עדיף לשלוח מייל)