

DICAS PARA RELAXAMENTO

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM SITUAÇÕES DE CATÁSTROFE



Dicas para relaxamento

A tensão e ansiedade são comuns depois de um acontecimento potencialmente traumático. É difícil lidar com todas as tarefas que são necessárias para a recuperação e não há uma solução fácil para os problemas que surgem, mas ter um tempo diário para se acalmar através de exercícios de relaxamento pode melhorar os problemas de sono, concentração e aumentar a energia para enfrentar a vida. O relaxamento pode ser feito através de relaxamento muscular, exercícios de controlo respiratório, meditação, natação, alongamentos, yoga, oração, ouvir música relaxante, passear ao ar livre, entre outras. Veja em seguida alguns exercícios que o podem ajudar:

PARA SI PRÓPRIO	PARA AS CRIANÇAS
<ul style="list-style-type: none">▶ Inspire devagar pelo nariz e encha confortavelmente os pulmões até à barriga;▶ Silenciosa e calmamente repita para si: “o meu corpo está cheio de calma”. Expire devagar pela boca e confortavelmente esvazie totalmente os pulmões;▶ Silenciosa e calmamente repita para si: “o meu corpo está a libertar a tensão”;▶ Repita 5 vezes;▶ Faça-o as vezes que forem necessárias ao longo do dia.	<p>Ajude a criança num exercício respiratório:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ <i>Vamos praticar uma forma diferente de respirar que pode ajudar os nossos corpos a relaxar;</i>▶ <i>Põe uma mão em cima da barriga (demostrar);</i>▶ <i>Ok, vamos respirar pelo nariz. Quando inspiramos vamos encher de ar a barriga e aguentar um bocadinho (demostrar);</i>▶ <i>Depois vamos expirar pelas nossas bocas. Quando o fizermos o nosso estômago vai encolher (demostrar);</i>▶ <i>Vamos inspirar muito lentamente enquanto eu conto até 3. Vamos agora expirar muito lentamente enquanto eu conto até 3.</i>▶ <i>Vamos tentar juntos? Boa!</i> <p>Faça um jogo:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Faça bolas de sabão;▶ Faça balões com pastilhas elásticas;▶ Sobre papelinhos ou pedaços de algodão sobre uma mesa;▶ Conte uma história em que a criança o ajuda a imitar uma personagem que está a respirar lentamente.

Adaptado de Brymer et al. (2006)