



Stressin hoidon
ensiapupakkaus

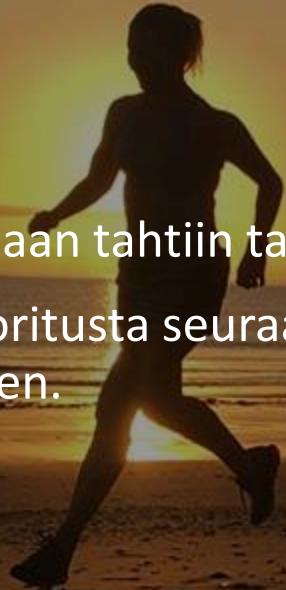
Lämpötila



- Upota kasvot hetkeksi kylmään veteen.
- Ääriämpötiloja voi muutenkin hyödyntää hermoston "uudelleenkäynnistämiseen".

Intensiivinen liikunta

- Spurtti, nopeaan tahtiin tanssiminen tai hyppiminen ja pomppiminen.
- Räväkkää suoritusta seuraa parhaimmillaan parasympaattisen hermoston aktivaatio ja rentoutuminen.





Rytmitetty hengitys

Syvähengitys saa vagushermon aktivoimaan parasympaattisen hermoston toimintaan.

Lihasuryhmien rentoutusharjoitus

- Kehon jännitystiloja on välillä vaikea huomata.
- Jännitä ensin lihasryhmää ja sitten rentouta se.

