

Nema?ki psihjatri tvrde da odredjene tehnike disanja mogu pomo?i u smanjivanju stresa. To je jedina telesna funkcija koja mo?e svesno da se kontroliše, ?ak i u stresnim situacijama, iako se normalno ono nastavlja bez prekidanja. <br /> <br /> "<b>Svesno duboko disanje širi abdomen i to mo?e da uspori puls, pri ?emu telo dobija više kiseonika što ga dovodi u bolje stanje za razmišljanje</b>&quot;, ka?e psihijatar Krista Rot Sakenhajm.<br /> <br /> Njena osnovna preporuka jeste <b>duboko udahnuti nakon neke stresne situacije i do?i do opuštenog stanja sporim, regularnim disanjem</b>.<br /> <br /> "Sa svakim udisajem osoba mora osetiti da se stomak kre?e i kako se opuštaju trbušni miši?i&quot;, opisala je Sakenhajmova jednostavnu tehniku disanja.