



## Εργαλειοθήκη 1 – Μαθησιακή Ενότητα 1 Πριν από την Παρέμβαση

### Δραστηριότητα 2 Η Καρδιακή Συνοχή

Σκοπεύετε να συμμετάσχετε σε μια παρέμβαση πρώτων βοηθειών. Μπορεί να αισθάνεστε **κάποια ένδειξη δυσφορίας** ή μπορεί και όχι. Σας συνιστούμε **ωστόσο να φροντίσετε τον εαυτό σας πριν προσπαθήσετε να βοηθήσετε άλλους.**

Θα πρέπει επίσης να είστε πρόθυμοι να βοηθήσετε κάποιους ανθρώπους, θύματα ή συναδέλφους. Όπως και να έχει, σας προτείνουμε να κάνετε ή να μοιραστείτε αυτή τη δραστηριότητα που βασίζεται στην αναπνοή και ονομάζεται Καρδιακή Συνοχή. **Θα βοηθήσει εσάς ή τους άλλους να σταθεροποιηθούν.**

Αυτή η διαδικασία χαλάρωσης παρασύρει τόσο με την απλότητά της όσο και με την άμεση αποτελεσματικότητά της. Η Καρδιακή Συνοχή, η οποία διευκολύνει την καλύτερη διαχείριση του στρες και του άγχους, βασίζεται σε έναν **σωματικό μηχανισμό αναπνοής**. Πράγματι, η αναπνοή έχει άμεσο αντίκτυπο στον καρδιακό ρυθμό και στις ορμόνες του σώματος. Μέσω αυτής της αναπνευστικής διαδικασίας, η καρδιά συγχρονίζεται με τη συχνότητα της αναπνοής. Επομένως η Καρδιακή Συνοχή οδηγεί σε σωματική και συναισθηματική εναρμόνιση: βοηθά στην αποκατάσταση μιας φυσιολογικής ισορροπίας μεταξύ της καρδιάς, του εγκεφάλου και του σώματος



Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα για την Συνοχή της Καρδιάς και την επιστημονική επικύρωσή της, ανατρέξτε στο έγγραφο [Πριν από την Παρέμβαση](#)



## Εφαρμογή της Καρδιακής Συνοχής στην Πράξη

Για να εξασκηθείτε αποτελεσματικά στην καρδιακή συνοχή, σας συμβουλεύουμε να καθίσετε άνετα σε ένα ήσυχο μέρος, σε καθιστή ή όρθια θέση, με την πλάτη ίσια και τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα.

Αυτή η διαδικασία θα πρέπει να επαναλαμβάνεται:

- **εισπνεύστε βαθιά** και στη συνέχεια
- **εκπνεύστε**, συνεχώς και χωρίς να παρεμποδίζετε την αναπνοή.

Για να βοηθήσετε την πρακτική εξάσκηση της καρδιακής συνοχής σε καθημερινή βάση, υπάρχουν πολλά σεμινάρια, βίντεο και εφαρμογές.

Για παράδειγμα, ο χρήστης θα πρέπει να συγχρονίσει την αναπνοή του με μια μικρή μπάλα, η οποία αυξάνεται και μειώνεται κατά διαστήματα.

Επιπλέον, η καρδιακή συνοχή συνδυάζεται με χαλαρωτικές εικόνες και μουσική ζεν.

Ορισμένοι θεραπευτές, όπως οι σοφρολόγοι (ολιστική θεραπεία), μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν στη διαδικασία.



Είναι επίσης εφικτό να αναπνέετε κοιλιακά, (φαντασθείτε ένα μπαλόνι στο στομάχι. Όταν εισπνεύετε, το μπαλόνι φουσκώνει- αντίθετα, όταν εκπνεύετε, το μπαλόνι ξεφουσκώνει)