

SANTE MANTAL

ENTWODIKSYON NAN TEKNIK DISTRAKSYON YO

Teknik distraksyon yo ede nou santi mwens estrès lè nou konsantre nou sou yon lòt bagay olye n konsantre nou sou yon sitiyasyon ki bay estrès.

Sitiyasyon ki bay estrès oswa kè kase yo souvan kreye yon wonn tenten kote yon moun kòmanse santi sentòm yo nan kò l.

Sitiyasyon sa a repete paske moun nan konprann sentòm li yo mal. Li konsantre li twòp sou sa ki lakoz estrès la oswa kè kase a, sa ki aggrave sentòm yo epi fè li gen reyaksyon ki fò fas ak sitiyasyon an.



Teknik distraksyon yo pèmèt nou gaye wonn sa a, sa ki pèmèt nou estabilize lespri ak panse nou lè nou konsantre n sou yon lòt bagay.

Gade videyo sa yo epi pratike egzanp distraksyon nou genyen ki mande ti jefò, jefò mwayen, ak gwo jefò.

Videyo

Egzanp ki Mande Ti Jefò	Egzanp ki Mande Jefò Mwayen	Egzanp ki Mande Gwo Jefò
Itilize egzanp sa yo lè w bezwen yon aktivite ki fasil pou fè ki mande ti jefò pou w vide lespri w.	Itilize egzanp sa yo lè w bezwen yon aktivite amizan ki mande ti aktivite fizik pou w vide lespri w.	Itilize egzanp sa yo lè w bezwen yon aktivite ki konplèks, detaye, epi ki mande pou bouje kò w pou w vide lespri w.
Gade televizyon	Li yon liv oswa rezoud yon kastèt chinwa	Al fè yon vire (nan machin, sou bisiklèt, paten a woulèt, elatriye)
Dekouvri plis egzanp nan afich ki pi ba a.	Dekouvri plis egzanp nan afich ki pi ba a.	Dekouvri plis egzanp nan afich ki pi ba a.

Teknik Distraksyon yo

