

Formularz 10.1. Test doznań fizycznych

1. Hiperwentylacja

Kilka razy szybko i głęboko zaczerpnij oddech ustami, używając przy tym takiej siły, jak przy nadmuchiowaniu balonu. Ćwiczenie powinno wywołać zawroty głowy, oszołomienie, poczucie odrealnienia.

2. Oddychanie przez cienką słomkę

Zatkaj nos i oddychaj ustami przez cienką słomkę. Zamknij usta w taki sposób, by wdychać powietrze tylko przez słomkę, nie wokół niej. Ćwiczenie ma wywołać wrażenie, że brakuje ci powietrza, aby wzbudzić uczucie lęku. Przyniesie najwięcej korzyści, jeśli wytrwasz pełną minutę.

3. Kręcenie się w kółko

Stojąc, szybko obracaj się wokół własnej osi (wykonuj mniej więcej jeden obrót na trzy sekundy). Możesz zamknąć oczy lub obracać się z otwartymi oczami. Możesz również kręcić się na krześle obrotowym. Jeśli ćwiczysz na stojąco, rób to w pobliżu krzesła czy kanapy, aby móc usiąść po skończeniu ćwiczenia. Ćwiczenie ma wywołać zawroty głowy, oszołomienie i dezorientację.

4. Bieg w miejscu

Biegnij w miejscu, jak najwyżej podnosząc kolana. Ćwiczenie ma wywołać wzrost tętna, zadyszkę, rumieńce na policzkach i uczucie gorąca.

Test doznań fizycznych – ocena

Ćwiczenie	Wywołane doznania fizyczne	Dystres (0–10)	Podobieństwo (0–10)
Hiperwentylacja (60 sekund)			
Oddychanie przez cienką słomkę (60 sekund)			
Kręcenie się w kółko (60 sekund)			
Bieg w miejscu (60 sekund)			
Inne: (__ sekund)			
Inne: (__ sekund)			
Inne: (__ sekund)			