



# Odnajdź spokój w kilka sekund



Odczuwasz przytłoczenie, stres lub niepokój? Wypróbuj technikę oddechową „fizjologiczne westchnienie” (określana również jako „cykliczne wzdychanie”):

**1**

**Weź dwa wdechy  
przez nos**

Pierwszy głęboki, aby wypełnić płuca, a potem szybko drugi, żeby dopełnić pierwszy.

**2**

**Zrób powoli wydech  
przez usta**

Rób wydech do czasu, aż wypuścisz całe powietrze.

**3**

**Powtarzaj to  
kilka razy lub przez  
5 minut, aż poczujesz  
się spokojniejszy(-a)**

## Dlaczego to działa

W stresujących sytuacjach większość z nas robi krótkie, szybkie wdechy i wydechy. Powoduje to nagromadzenie się dwutlenku węgla we krwi, co może przyczynić się do jeszcze większego pobudzenia.

Robiąc głębokie westchnienia i powolne wydechy, pozbywamy się dodatkowego dwutlenku węgla i spowalniamy tętno, dzięki czemu odczuwamy kojący spokój.

### Materiały źródłowe:

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALS](#). 13 kwietnia 2023 r.

Stanford Medicine. [“Cyclic sighing” can help breathe away anxiety](#). 9 lutego 2023 r.

Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). Listopad 2024 r.

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej lub na oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub krajowych przepisów. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse. WF15829017 336654-022025 OHC