

Strategaethau Synhwyrdd

Dyma ychydig o wybodaeth am y synhwyrdd a rhai strategaethau synhwyrdd a allai fod o gymorth i hunanreoleiddio.

Golwg

(golau, tywyllwch, lliw, symudiad)- Ein synnwyr o golwg yw ein gallu i ganfod tonfeddi golau gweladwy.

Strategaethau

- Golau: Defnyddiwch olau lamp i leihau mewnbwn gweledol neu olau fflwroleuol uwchben ar gyfer mwy o ysgogiad gweledol. Mae switshis pylu mewn goleuadau uwchben yn golygu y gallwch leihau neu gynyddu golau yn ôl yr angen
- Blerwch gweledol: Lleihau neu ddileu blerwch gweledol ar gyfer llai o fewnbwn synhwyrdd
- Lliw wal: Paentiwch liwiau tawel ar waliau fel lliwiau glas neu niwtral, ac er mwyn bod yn fwy effro, oren neu goch
- Ategolion ystafell: Defnyddiwch rygiau neu lenni patrymog ar gyfer cyffroi, neu lliwiau mwy niwtral a solet i leihau mewnbwn synhwyrdd
- Gofod gwaith/astudio: Gweithio mewn man agored gyda symudiad er mwyn bod yn effro, neu fod â rhaniad neu rannwr desg i ddileu gwrthdymuniadau gweledol, ar gyfer lleoliad mwy tawel a ffocws.
- Defnydd cyfrifiadur: Cymryd seibiannau llygaid pan fydd posib o ormodedd golau cyfrifiadurol. Ystyriwch sgrin lacharedd cyfrifiadur, sbectol blocio glas, neu hidlwyr sgrin lliw i rwystro goleuadau cyfrifiadurol, a lleihau mewnbwn gweledol



Mae gen i sbectol effaith cŵl lle maen nhw'n ymateb ac yn mynd yn llwyd yn yr haul ac mewn mannau llachar. Rwyf hefyd yn troi'r disgleirdeb i lawr ar fy nyfeisiau technoleg, sy'n swinio'n syml iawn, ond mae'n helpu i leihau fy nghur pen sy'n gysylltiedig â synhwyrdd ar ôl eu defnyddio am amser hir.

Clyw

(sain, traw, sŵn) - Clyw yw ein canfyddiad o sain, sy'n cael ei ganfod fel dirgryniadau yn y clustiau.

Strategaethau

- Cerddoriaeth: yn dibynnu ar y math o gerddoriaeth, gall cerddoriaeth eich gwneud yn effro neu'ch tawelu
- Sŵn amrywiol: gall sŵn gwyn, dŵr yn rhedeg, ffan neu ddyfeisiau eraill sy'n hymian helpu i ddarparu sain gyson ragweladwy a all fod yn lleddfol i rai pobl. Fel arall, gallant achosi trallod i bobl eraill
- Dyfeisiau lleihau neu ganslo sŵn: Gall clustffonau neu blygiau clust helpu i atal rhywfaint o sŵn a gall clustffonau sy'n canslo sŵn atal cymaint o sŵn â phosibl
- Gall synau natur, y tu allan neu fel recordiad, fod yn lleddfol i rai pobl



Rwy'n hoffi cael cerddoriaeth uchel ar glustffonau, neu fod â sŵn cefndir o sioeau teledu rwy'n eu hadnabod yn dda, felly nid oes angen i mi ei wyllo ond dwi'n dal i ddeall y stori.

Cyffwrdd

Mae ein synnwyr o gyffwrdd wedi'i leoli o amgylch derbynyddion yn y croen. Mae'r derbynyddion hyn yn synhwyro symiau amrywiol o bwysau ar y croen - o frwsio ysgafn i wasgu'n gadarn. Gallant hefyd synhwyro hyd a lleoliad y cyffyrddiad.

Strategaethau

- Gall brwsio eich croen yn sych neu roi hufen corff neu dylino breichiau a choesau fod yn lleddfol
- Mwytho anifail anwes neu ddillad gweadog, chwarae gyda theganau fidget fel troellwyr fidget neu beli gweadog
- Ar gyfer cyffyrddiad synhwyrdd llai sicrhewch fod pobl yn deall yr angen am ofod personol, gwisgwch ddillad tynn, meddal di-dor a dillad heb label



Rwy'n defnyddio blancedi meddal, gobennydd cwtsh arth wen ar gyfer y gwely, yn newid fy nillad os oes problemau synhwyrdd yn digwydd (gall amrywio yn dibynnu ar y gorlethu) ac yn defnyddio peiriant sychu dillad - mae angen gwneud pethau'n feddal

Arogli

Mae ein synnwyr arogli yn gweithio'n agos gyda'n synnwyr o flas. Mae cemegau a mwynau o fwyd, neu rai sy'n arnofio yn yr awyr yn unig, yn cael eu canfod gan y derbynyddion arogleuol yn ein trwyn sy'n anfon signalau i'r ymennydd.

Strategaethau

- Anadlu'n ddwfn trwy'r trwyn
- Gall rhoi cynnig ar wahanol hufenau neu olewau hanfodol fod yn ddefnyddiol fel lafant neu camri ar gyfer ymlacio neu sitrws neu mintys poeth i fod yn effro.
- Gall adnabod ac osgoi arogleuon penodol fod yn ddefnyddiol i rai pobl fel ffresnydd aer, meddalyddion ffabrig neu arogleuon coginio penodol



Dwi'n defnyddio ffon Vicks a/neu chwistrell sinws a hefyd tryledwyr cartref neis.

Blas

Mae'r blasbwyntiau ar ein tafod yn rhoi gwybodaeth am flas bwyd yn ogystal ag a yw'r bwyd yn cynnwys mwynau neu sylweddau peryglus, fel gwenwyn. Yn ogystal, mae gwead a thymheredd bwyd yn ogystal â symudiad o fewn y geg yn darparu mewnbwn synhwyrdd.

Strategaethau

- Er mwyn cynyddu mewnbwn synhwyrdd a lefelau bywiogrwydd gallech geisio bwyta rhywbeth crensiog, sur, melys, sbeislyd, hallt, cnoig neu oer neu sugno trwy welltyn
- Ar gyfer tawelu bwyd meddal a / neu flas ysgafn fel caws colfran, afocado, uwd neu fara gwyn. Hefyd bwyd cynnes fel te, siocled poeth neu gawl

Cynteddol

Mae'r synnwyr cynteddol yn rhoi gwybodaeth sy'n ymwneud â chydbwysedd a chyfeiriadedd gofodol ac yn helpu i gydlynu symudiad â chydbwysedd.

Strategaethau

- I helpu i reoleiddio gallwch roi cynnig ar y gweithgareddau canlynol ioga, siglo yn ôl ac ymlaen, troelli, eistedd ar bêl ymarfer corff, egwylliau ymestyn, dawnsio neu fynd am dro cyflym

Propriodderbyniaeth

Mae ein synnwyr propriodderbyniaeth yn ein helpu i nodi safle ein corff yn y gofod, lleoliad ein coesau a'n corff heb edrych. Mae'n helpu gyda sgiliau cydsymud ac yn dweud wrthym faint o rym i'w ddefnyddio pan fyddwn yn dal, gwrthio, tynnu neu godi gwrthrychau.

Strategaethau

- Er mwyn helpu i reoleiddio gallwch roi cynnig ar y gweithgareddau canlynol ystumiau ioga, ymwithiad, ymarferion anadlu, gwasgu breichiau a choesau, pad glin neu flanced wedi'i phwysoli, garddio, torri'r lawnt, rhedeg, cofleidio neu dylino, ymarferion band gwrthiant

Mewndderbyniad

Mae ein mewndderbyniad yn ein helpu i ddeall a theimlo beth sy'n digwydd y tu mewn i'n cyrff e.e. pan fyddwn ni'n newynog, yn sychedig, angen y toiled yn ogystal â'n teimladau.

Strategaethau

Mae strategaethau mewndderbyniad yn cynnwys deall a theimlo beth sy'n digwydd y tu mewn i'r corff. Gall deall sut mae'r corff yn teimlo a sut mae'n ymateb i rai strategaethau synhwyrdd helpu i nodi beth sy'n eich ysgogi a'ch tawelu. Ymhlith y pethau a allai helpu yw,

- Anadlu yn ddwfn
- Gweithgareddau meddwlgarwch
- Ioga
- Labelu'r corff - Sylwi ar sut mae'ch corff yn teimlo yn ystod gweithgareddau
- Meddylwch am sut mae eich corff yn teimlo a sut y gallai hyn fod yn gysylltiedig ag emosiwn