

а 2006 0084

Изобретение относится к области медицины, а именно к психотерапии.

Метод уменьшения эмоционального стресса заключается в том, что выполняют управляемое дыхание, включающее 6 дыхательных движений в минуту, начиная с глубокого вдоха через нос длительностью 4 секунды, который сразу переходит в медленный глубокий выдох через рот длительностью 6 секунд, который сразу переходит в фазу вдоха. Одновременно осуществляют самомассаж мочек обеих ушных раковин в течение 1...2 минут, затем следует перерыв в течение 1...2 минут, цикл повторяют 3...5 раз на протяжении не менее 10 минут.

П. формулы: 1