**Техники отсрочки и успокоения**

* **Остановитесь**. Если возможно, сядьте
* **Похлопайте руками, потопайте ногами/** Сделайте глубокий вдох
* **Сократите поверхностные/внешние мышцы тазового дна** как минимум на 5 секунд и расслабьте. Повторяйте сокращения, пока чувство срочности не пройдет(оставляя только контролируемое чувство наполненности).
* **Сожмите мышцы между ног или сядьте на угол стола**/ стула.
* **Поднимитесь на носочки** (стоя или сидя) несколько раз.
* **Представьте себе мочевой пузырь, как будто он не заполнен,** есть в нем еще место для гораздо большего количества мочи.
* **Скажите своему мочевому пузырю:** нет никакой причины чтобы ты меня беспокоил когда ты еще не полный/ потому что .......
* **Отвлеките себя,** займите свои мысли чем то другим**,** не связанным с мочевым пузырем, займите себя чем нибудь
* **Сохраняйте спокойствие.**
Отложите поход в туалет на более поздний час. идите в туалет когда вы спокойны
* **Если ощущение срочности повторяется** - снова остановитесь и повторите те же инструкции

**טכניקות דחייה והרגעה**

* **עצרי** ללא תנועה. אם אפשר – שבי.
* **תופפי עם כפות הידיים / רגליים**
* **כווצי את שרירי רצפת האגן** השטחיים (הסוגרים) למשך 5 שניות לפחות ושחררי. חזרי על הכיווץ עד חלוף תחושת הדחיפות (כשנשארים רק עם תחושת מלאות נשלטת).
* **לחצי בין הרגליים או שבי על פינת שולחן**/ רהיט אחר.
* **עלי על קצות אצבעות** (בעמידה או בישיבה) מספר פעמים.
* **דמייני את השלפוחית, שאינה מלאה למעשה,** כך שיש בה מקום לעוד הרבה שתן.
* **דברי עם השלפוחית:** אין סיבה שתציקי לי כשאת עוד ריקה / בגלל .......
* **הסיחי את דעתך:** העסיקי את עצמך במחשבות אחרות, שאינן השלפוחית (מוח עסוק אינו פנוי לשים לב למתרחש בפריפריה) /
העסיקי את עצמך בעשייה (שחשובה לך)
* ![MCj02382030000[1]]()**הישארי רגועה.**
דחי את ההתרוקנות לשעה מאוחרת יותר /
לכי בנחת לשירותים
* **אם הדחיפות חוזרת** – עצרי שוב וחזרי על אותן הנחיות.