

## طرق التأجيل والتهدئة

- **توقفي بدون حركة واذا استطعت اجلسي .**
- **اضغطي بين الفخذين او اجلسي على حافه طاوله / أثاث آخر.**
- **طبلي بواسطة اليدين او القدمين**
- **الشعور الاضطراري سوف يمر (عندما نشعر بالهدوء)**
- **اصعدي على اطراف الأصابع (وقوفا او جلوسا ) عدة مرات.**
- **تخيلي المثانه, غير ممثله في الحقيقه, مثل البالون الذي لم ينتفخ حتى النهايه,**  
وتبقى سعه في داخله للمزيد من البول.
- **تكلمي مع المثانه: لا يوجد سبب لمضايقتي فأنت غير ممثله بسبب...**
- **قومي بالهاء تفكيرك: اشغلي نفسك بأفكار أخرى, غير المثانه (العقل المشغول لا يستطيع ان يشعر ماذا يحدث بالجسم) /**  
اشغلي نفسك بأعمال مهمه بالنسبه لك .
- **ابقي هادئه.**
- **أجلي التبول لساعه متاخره / واذهبي بهدوء للتبول**
- **اذا عاد الاضطرار مجددا – توقفي ثانيه وارجعي على التعليمات مرة أخرى.**



## טכניקות דחייה והרגעה

- **עצרי** ללא תנועה. אם אפשר – שבי.
- **לחצי בין הרגליים או שבי על פינת שולחן/ רהיט אחר.**
- **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).
- **עלי על קצות אצבעות** (בעמידה או בישיבה) מספר פעמים.
- **דמייני את השלפוחית, שאינה מלאה למעשה, כמו בלון שעוד לא התמתח עד הסוף, ויש 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)
- **הישארי רגועה.**
- דחי את ההתרוקנות לשעה מאוחרת יותר / לכי בנחת לשירותים
- **אם הדחיפות חוזרת** – עצרי שוב וחזרי על אותן הנחיות.

