Low Sensory Room

Jak z niego **korzystać**?

MAMY PODOBNIE FUNDACJA

X

Polska POLISH TOURISM ORGANISATION

X

POLAND CONVENTION BUREAU

Czym jest Low Sensory Room?

To specjalnie zaprojektowana, spokojna przestrzeń, w której możesz wyciszyć układ nerwowy, odpocząć od nadmiaru bodźców i wrócić do równowagi. To miejsce dla osób, które czują przeciążenie sensoryczne, stres, napięcie albo po prostu potrzebują chwili regulacji i ukojenia.

MORPHING BAG

Możesz położyć się wygodnie, założyć słuchawki (dostępne są jednorazowe ochraniacze), opaskę na oczy (dostępne są jednorazowe chusteczki/podkłady) oraz - opcjonalnie - worek obciążeniowy np. na klatkę piersiową.

FOTEL BUJANY

Usiądź wygodnie i pozwól sobie na kołysanie. Jeśli potrzebujesz, możesz skorzystać z słuchawek wygłuszających (dostępne są jednorazowe ochraniacze), opaski na oczy (dostępne są jednorazowe chusteczki/podkłady), kołnierza obciążającego na ramiona, poduszki obciążającej na kolana lub worka obciążającego. Na wózku znajdziesz też gniotki do ściskania i inne przedmioty do stymulacji.

PUFA

Usiądź wygodnie. Jeśli potrzebujesz, możesz skorzystać ze słuchawek wygłuszających (dostępne są jednorazowe ochraniacze), opaski na oczy (dostępne są jednorazowe chusteczki/podkłady), kołnierza obciążającego na ramiona, poduszki obciążającej na kolana lub worka obciążającego. Na wózku znajdziesz też gniotki do ściskania i inne przedmioty do stymulacji.

PRZEDMIOTY OBCIĄŻENIOWE

Zapewniają głęboki, równomierny nacisk, który wspiera regulację układu nerwowego i poczucie bezpieczeństwa w ciele. Dla wielu osób są pomocne przy przeciążeniu sensorycznym, napięciu lub nadmiernym pobudzeniu.

Możesz korzystać z nich w pozycji siedzącej lub leżącej, wybierając formę, która najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.

Kołnierz obciążeniowy

Daje równomierny nacisk na barki i ramiona, co pomaga obniżyć napięcie i zwiększyć poczucie stabilności w ciele.

Opaska na oczy

Ograniczają bodźce wzrokowe, co ułatwia wyciszenie, skupienie się na ciele i regulację przy przeciążeniu.

Worek obciążeniowy

Zapewnia głęboki nacisk na wybrane partie ciała, wspierając wyciszenie układu nerwowego i regulację napięcia.

Poduszka obciążeniowa

Delikatnie dociska nogi lub tułów/klatkę piersiową, pomagając rozluźnić ciało i zmniejszyć napięcie.

PRZEDMIOTY DO STYMULACJI DOTYKU

Pomagają regulować napięcie i pobudzenie poprzez kontakt z różnymi fakturami i oporem pod palcami. Dla wielu osób są pomocne, gdy trzeba się uspokoić, rozładować napięcie albo skupić uwagę na bodźcach z ciała. Możesz korzystać z nich w dowolnym momencie, tak długo i w taki sposób, jak jest dla Ciebie komfortowo.

Zabawki antystresowe

Ściskanie i ugniatanie pomaga rozładować napięcie, uspokoić ciało i zająć ręce prostą, powtarzalną czynnością.

Kule z minerałów

Toczenie ich w dłoniach daje przyjemną, chłodną stymulację i pomaga skupić uwagę na doznaniach z ciała.

Panele sensoryczne

Pozwalają eksplorować różne faktury i opory pod palcami, co wspiera regulację i ugruntowanie w ciele.

Piłka sensoryczna

Dotykanie i rolowanie po dłoniach daje intensywniejszą stymulację dotykową i pomaga rozładować napięcie.

PRZEDMIOTY DO STYMULACJI WZROKU

Pomagają uspokoić układ nerwowy poprzez obserwowanie powolnych, przewidywalnych ruchów i zmian.

Dla wielu osób są pomocne przy przeciążeniu, niepokoju lub trudnościach z wyciszeniem myśli. Możesz patrzeć na nie przez chwilę albo tak długo, jak tego potrzebujesz.

Lampa Lawa

Powolny ruch i zmieniające się kształty pomagają uspokoić wzrok i obniżyć napięcie.

Cekinowy panel sensoryczna

Przesuwanie cekinów tworzy spokojne, powtarzalne wzory, które pomagają się wyregulować i skupić wzrok.

Klepsydry

Obserwowanie powolnego przepływu płynu lub brokatu porządkuje uwagę i pomaga wyciszyć gonitwę myśli.

SŁUCHAWKI WYGŁUSZAJĄCE

Słuch bywa jednym z najszybciej przestymulowujących się zmysłów - hałas, rozmowy i dźwięki z otoczenia mogą szybko prowadzić do przeciążenia i zmęczenia. Słuchawki wygłuszające pomagają ograniczyć ilość bodźców dźwiękowych i dać układowi nerwowemu chwilę ulgi. Dzięki temu łatwiej się wyregulować, uspokoić i wrócić do lepszego komfortu.

DBAMY O HIGIENĘ

Aby zachować higienę, użyj jednorazowej chusteczki pod opaskę na oczy i jednorazowe ochraniacze na słuchawki wygłuszające.

PO UŻYCIU ZDEZYNFEKUJ

Po skorzystaniu z gniotków, kul, klepsydr i paneli sensorycznych, zdezynfekuj je sprayem. Możesz również zdezynfekować przed użyciem dla swojego komfortu.

MAMY PODOBNIE

FUNDACJA

X

POLISH
TOURISM
ORGANISATION

X

POLAND
CONVENTION
BUREAU

www.mamypodonie.pl
www.pot.gov.pl