

# **Postupy pre výkon prevencie a starostlivosti o klientov sociálnych služieb**

## **Základné informácie o ochorení COVID - 19**

### **Čo je koronavírus?**

COVID-19 je nákazlivý druh vírusu, ktorý spôsobuje respiračné ochorenie. Tento vírus môže spôsobovať symptómy ako kašeľ, teplota nad 38 °C, sťažené dýchanie, bolesti svalov a kostí. Vo väčšine prípadov je priebeh ochorenia len mierny. Ťažkým priebehom ochorenia sú najviac postihnutí starší ľudia (65+), ľudia s pridruženými chronickými chorobami a s oslabenou imunitou. Toto ochorenie môže u týchto ľudí spôsobiť vážne zdravotné komplikácie až úmrtie.

### **Ako sa tento vírus šíri?**

Nakaziť sa možno prostredníctvom blízkeho kontaktu s osobou, ktorá má vyššie uvádzané symptómy tohto ochorenia (najmä kašeľ), zvlášť kvapôčkovou infekciou.

**Inkubačná doba je od 2 – 14 dní.**

## **Preventívne opatrenia v súvislosti s COVID-19**

Vzhľadom na súčasnú celosvetovú migráciu ľudí a spôsob prenosu infekcie (kvapôčková infekcia, vzdušná cesta) si treba uvedomiť, že môže byť každé cestovanie rizikové – napríklad pobyt v letiskovej hale, na palube lietadla, vo vlaku. Preto treba zvážiť nevyhnutnosť cestovania.

### **Príbuzní, ktorí sa vrátili z oblasti, kde sa vyskytuje COVID-19**

Ak sa príbuzní klienta alebo ďalšie osoby vrátili najmä z krajín Ázie, z Talianska, Iránu, Viedne, či z iných oblastí s vysokým počtom infikovaných na COVID-19, sa odporúča, aby v nasledujúcich 14 dňoch po opustení oblasti s vysokým počtom ochorení COVID-19 zvážili prípadnú návštevu svojich príbuzných v zariadení HZ „Ľudské srdce“ v Štúrove. Toto odporúčanie je vydané s cieľom obmedzenia ďalšieho rozšírenia choroby COVID-19.

### **Klient sociálnych služieb, ktorý prišiel do kontaktu s osobou, u ktorej bolo ochorenie COVID-19 potvrdené vyšetrením**

Samotný klient sociálnych služieb, ktorý prišiel do kontaktu s osobou, u ktorej bolo potvrdené ochorenie COVID-19, môže byť:

- bez príznakov tohto ochorenia, ale je rizikový pre svoje okolie, lebo je prenášač, alebo
- s príznakmi s ľahkou formou, kedy môže zostať v izolácii pobytového zariadenia a naďalej prijímať sociálnu službu, alebo

- so stredne ťažkou či ťažkou formou, kedy je klient hospitalizovaný v zdravotníckom zariadení po dobu minimálne 14 dní, (ak lekár alebo RÚVZ neurčí inak) a po vyliečení sa vráti do zariadenia sociálnych služieb.

## Spôsob prenosu

Nový koronavírus SARS-COV-2 je respiračný vírus. K prenosu dochádza primárne kontaktom s infikovanou osobou, ktorá najmä pri hovorení, kašľaní a kýchaní šíri infekčné kvapôčky do svojho okolia.

Prenos je možný tiež predmetmi čerstvo kontaminovanými sekrétmi infikovaného človeka – krv, moč, sliny, hlien, stolica.

## Príznaky ochorenia

V priebehu 14 dní od kontaktu s osobou s potvrdením ochorením COVID-19 sa môžu prejavíť najmä tieto príznaky ochorenia:

- **horúčka nad 38 stupňov Celzia**, no u starších a imunitne oslabených klientov sociálnych služieb môže telesná teplota zostať nízka, preto treba zvážiť aj iné príznaky a informovať lekára
- **kašeľ**
- **st'ážené dýchanie** – klient je dýchavičný
- **bolesť svalov**
- **bolesť hrdla**

Vo všeobecnosti môže táto infekcia spôsobiť závažnejšie príznaky u klientov

- sociálnych služieb s oslabeným imunitným systémom,
- u klientov s chronickým ochorením (onkologické, pľúcne, srdcovo-cievne ochorenie)
- u seniorov nad 65 rokov
- u klientov liečených imunosupresívnymi (imunitný systém potláčajúcimi) liekmi
- u klientov so súčasne sa vyskytujúcimi viacerými ochoreniami u toho istého klienta, títo klienti sú najviac náchylní na vývoj komplikácií.

V prípade, že je klient chorý alebo mal možný kontakt s pozitívnou osobou na COVID-19, nemusí byť za každých okolností hospitalizovaný. Klienti, ktorí majú iba mierne príznaky, ošetrojúci lekár ich môže ponechať v izolácii v zariadení sociálnych služieb, ak má pre takúto izoláciu z hľadiska skutkového stavu v konkrétnom čase zariadenie vytvorené priestorové podmienky.

Ak sa klient sociálnych služieb, ktorý bol v kontakte s chorou osobou na COVID-19 a vyvinuli sa u neho príznaky respiračného ochorenia alebo bol bez príznakov a klient z rozhodnutia regionálneho hygienika bol umiestnený do izolácie v zariadení a cíti sa dobre – je bez príznakov po 14 dňoch od kontaktu s osobou, u ktorej bol koronavírus COVID-19 potvrdený vyšetrením, môže sa tento klient sociálnej služby vrátiť po konzultácii a rozhodnutí regionálneho hygienika RÚVZ bez problémov do kolektívu.

# **Prevenca šírenia infekcie COVID-19**

V súčasnosti neexistuje vakcína proti COVID-19, preto najlepším spôsobom, ako zabrániť nákaze, je vyhnúť sa stretnutiu s infikovaným človekom.

**Všeobecné zásady, ktoré pomáhajú zabrániť šíreniu respiračných vírusov:**

- vyhnúť sa úzkemu kontaktu s ľuďmi s akútnym respiračným ochorením
- skrátiť pobyt v priestoroch, kde sa nachádza veľké množstvo ľudí
- nepoužívať spoločné uteráky a predmety osobnej hygieny
- dodržiavať zásady dezinfekcie kľúčiek, povrchov v zmysle Prevádzkového poriadku a po každej činnosti, pri ktorej došlo ku kontaminácii
- vetrať priestory
- **zakázať návštevy v zariadeniach sociálnych služieb**
- **často si umývať ruky teplou vodou a mydlom, najlepšie dezinfekčným mydlom s virucídnym účinkom**, ako ďalší stupeň po umytí rúk je vhodné použiť dezinfekčný gél na báze alkoholu

**Zamestnanci pracujúci v zariadeniach sociálnych služieb by si mali umývať ruky:**

- pred odchodom z domu
- pri príchode do práce
- po použití toalety
- po prestávke a denných pracovných činnostiach
- pred prípravou jedla a nápojov
- pred a po konzumácii jedla, nápojov
- pred odchodom z práce
- pri príchode domov
- po každom priamom kontakte s chorým alebo izolovaným klientom.

## **Sekundárna prevencia (represívne opatrenia) v prípade podozrenia na respiračnú infekciu**

V prípade ochorenia je základnou prevenciou šírenia vírusu **izolácia chorého a jeho kontaktov** pred, ako aj po vypuknutí ochorenia v období jeho nákazlivosti (t.j. 14 dní, resp. podľa usmernení lekára).

Osoby s akútnym respiračným ochorením by mali dodržiavať respiračnú hygienu:

- dodržať dostatočnú vzdialenosť od iných osôb
- zakryť si ústa a nos vreckovkou alebo papierovým obrúskom
- v prípade, že nemajú vreckovku, kašľať a kýchať do rukáva – do laktového zhybu, nie do rúk!

## Postup pri podozrení na ochorenie COVID-19 u zamestnanca

Zamestnanec má povinnosť s ohľadom na platnú legislatívu Zákonníka práce zamestnávateľa informovať o tom, že sa vrátil on alebo jeho blízky príbuzný z rizikovej oblasti zasiahnutej koronavírusom alebo o tom, že v jeho domácnosti alebo blízkom okolí bol v priamom kontakte s osobou, ktorej bola zistená a potvrdená infekcia COVID-19 alebo je v izolácii pre podozrenie na infekciu a nie sú ešte výsledky vyšetrenia známe.

Zamestnávateľ je vzhľadom na povinnosť predchádzať rizikám z hľadiska bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, oprávnený vyzvať zamestnanca, aby sa **podrobil vyšetreniu u všeobecného lekára, ktorého má kontaktovať najskôr telefonicky** a podľa inštrukcií buď prísť na vyšetrenie alebo ostať v domácej izolácii. O prípadnom nariadení izolácie, jej trvaní a ukončení rozhoduje príslušný RÚVZ, ktorý je povinný podať zamestnávateľovi na jeho žiadosť informáciu o tom, že bola zamestnancovi nariadená karanténa. V prípade, že je zamestnancovi nariadená karanténa, ide o prekážku v práci na strane zamestnanca, pri ktorej mu prislúcha náhrada mzdy rovnako ako v prípade, keď je dočasne práceneschopný.

V prípade potvrdenia ochorenia COVID-19 u zamestnanca sociálnych služieb sú izolovaní všetci klienti, ktorý prišli s chorým zamestnancom do kontaktu, ak tak určí hygienik RÚVZ. V tomto prípade vytvorí poskytovateľ sociálnych služieb v pobytových zariadeniach sociálnych služieb izoláciu v každej izbe, prípadne v celej obytnej jednotke podľa odporúčaní príslušného regionálneho hygienika RÚVZ.

Všetky priestory a povrchy, v ktorých sa zamestnanec nachádzal, musia byť následne dôkladne dezinfikované s virucídnym dezinfekčným prostriedkom podľa dezinfekčného plánu Prevádzkového poriadku poskytovateľa sociálnych služieb a usmernenia pracovníka RÚVZ.

## **Postup pri podozrení na ochorenie COVID-19 v zariadení poskytujúcom pobytovú sociálnu službu**

V prípade, ak je u klienta v zariadení sociálnych služieb podozrenie na infekciu COVID-19, je zamestnancom zariadenia kontaktovaný ošetrojúci lekár, ktorý rozhodne o ďalšom postupe. Pokiaľ nie je k dispozícii lekár, je kontaktovaný príslušný RÚVZ v mieste kraja pre určenie ďalšieho postupu.

V prípade, ak regionálny hygienik RÚVZ vysloví podozrenie z infekcie COVID-19, ale rozhodne, že chorý klient nebude prevezený do nemocnice na hospitalizáciu, ale ho vyšetrí tím záchranej zdravotnej služby, ktorý aj odoberie vzorky na potvrdenie alebo vyvrátenie podozrenia na COVID-19, tak je v zariadení chorý klient zabezpečený v prísnej izolácii. Izba s izolovaným klientom je označená ako infekčná z dôvodu, aby zamestnanci boli jasne informovaní o potrebe dodržiavania režimových opatrení.

Chorý klient by mal použiť rúško alebo vreckovku, ktoré sú následne bezpečne uskladnené **v špeciálnej nádobe označenej ako biologický odpad alebo aspoň v dvoch vreciach a samostatnej nádobe pre zhromažďovanie biologického materiálu**, ktorý sa má pravidelne vynášať za prísnych podmienok, aby nedošlo ku kontaminácii okolitého prostredia. Následne má byť tento materiál zlikvidovaný.

Personál je vybavený jednorazovými pomôckami. Jednorazové pomôcky použité na ošetrovanie chorého klienta sú bezpečne likvidované hneď po použití, vrátane papierových vreckoviek použitých pri kašľaní, fúkaní nosa.

Ak nie sú k dispozícii jednorazové pomôcky určené na prácu s COVID-19 a nedá sa tak zaistiť dostatočná ochrana personálu, musí byť klient v spolupráci s RÚVZ odoslaný špeciálnou sanitkou na prevoz infekčného pacienta do nemocnice a hospitalizovaný počas celej doby infekčnosti.

Na základe vyplnenia formulára o hlásení kontaktov môže byť nariadené izolovanie všetkých klientov, ktorí prišli s chorým klientom do kontaktu, ak tak rozhodne miestne príslušný RÚVZ. V takomto prípade sa poskytovateľ riadi odporúčaním RÚVZ.

## **Manipulácia s odpadmi**

Všetok odpad, s ktorým bola osoba v styku, vrátane použitých vreckoviek, inkontinenčných pomôcok a ďalších predmetov znečistených telesnými tekutinami, má byť vložený do plastových vriec na odpad a zviazaný. Plastové vrecia musia mať maximálny objem 0,1 m<sup>3</sup> a silu minimálne 0,1 mm. Tento odpad je povinnosť zatriediť do kategórie nebezpečný a v súlade s legislatívou s ním nakladať.

## **Hlavný hygienik SR odporúča dodržiavať nasledovné preventívne opatrenia:**

Ide o všeobecné preventívne opatrenia pri všetkých bežných vzdušných nákazách. Tieto opatrenia významne redukujú riziko ochorenia:

- často si umývajte ruky mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd. Môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu,
- očí, nosa a úst sa nedotýkajte neumytými rukami,
- zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte,
- vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- ak ste chorý, liečte sa doma,
- zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami,
- 14 dní od príchodu z oblasti postihnutej koronavírusom je potrebné kontrolovať svoj zdravotný stav (horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť),
- v prípade klinických príznakov po návrate je potrebné kontaktovať, prípadne vyhľadať lekára a informovať ho o cestovateľskej anamnéze,







**Humanitné združenie „Ľudské srdce“, Lipová 4, 943 01 Štúrovo  
Zariadenie pre seniorov**

Na základe Uznesenia č.1 z mimoriadneho zasadnutia Rady HZ konaného v kancelárii riaditeľky zariadenia dňa 10.3.2020 o 14,00 hod. určuje vedenie HZ **krízový tím** pre prípad vzniku karantény v zariadení a iných krízových udalostí.

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. Mgr. Silvia Bučková  | ..... |
| 2. Mgr. Iveta Frániková | ..... |
| 3. Angelika Punzarovova | ..... |
| 4. Miroslav Fránik      | ..... |

V Štúrove dňa: 10.03.2020

## **Systém komunikácie a informovanosti klientov, rodinných príslušníkov, zamestnancov a verejnosť o krízových opatreniach.**

### **1.**

Štatutárna zástupkyňa Mgr. Silvia Bučeková a zástupkyňa štatutárnej zástupkyne Mgr. Iveta Frániková postupne informujú (pri výmene služieb) zamestnancov o epidemiologickej situácii v Slovenskej republike **z dôrazom na zachovanie kľudu a na zníženie paniky.**

### **2.**

Zamestnanci sú oboznámení s preventívnymi opatreniami a opatreniami v súvislosti so šírením infekcie spôsobenej koronavírusom (COVID-19, SARS-CoV):

- o spracovaní krízového plánu
- o zopakovaní pravidiel respiračnej hygieny a hygieny rúk
- o zákaze návštev
- o spôsobe kontaktu

a) kontakt telefonicky

b) určená osoba: Mgr. Silvia Bučeková, Mgr. Iveta Frániková

c) určená hodina na zodpovedania otázok 15,00-17,00 hod.

### **Rozsah informácií pre verejnosť:**

- sledujeme informácie, sme v spojení s RÚVZ SR
- máme vypracovaný plán krízových opatrení v prípade karantény
- máme plán krízových opatrení v prípade karantény
- v prípade realizácie krízových opatrení je prevádzka personálne zabezpečená
- činnosti našich služieb v prípade krízového stavu budú zredukované na minimálny rozsah
- klientom a príbuzným vysvetľujeme primeraným spôsobom o spracovaní krízového plánu a o pripravenosti personálu na danú situáciu

### **3.**

Komunikáciu s médiami vedie výhradne štatutárna zástupkyňa Mgr. Silvia Bučeková, v jej neprítomnosti Mgr. Iveta Frániková.

### **4.**

Zamestnancom bol vydaný pokyn o povinnosti informovania zamestnávateľa telefonicky v prípade kontaktu s potenciálne chorou osobou alebo osobou, ktorá sa vrátila zo zahraničia

### **5.**

Je zavedené zvýšené umývanie rúk a zvýšená dezinfekcia predmetov a prostredia vrátane kľučiek na dverách a toaliet bežne odporúčanými dezinfekčnými prostriedkami. Používajú sa ochranné pracovné prostriedky.

### **6.**

V prípade výskytu nákazy bude krízový tím komunikovať pomocou skupinovej komunikácie Messenger.

7. Zo zamestnancov nikto dobrovoľne nevyjadril ochotu v prípade karantény zotrvať v krízovej službe.

8.

V krízovej situácii máme možnosť vytvoriť jednu izolačnú miestnosť, ktorá sa nachádza na oddelení č. I. izba č.1., kde je dostupné aj umývadlo a aj WC. Dvaja klienti budú presťahovaní na izbu č.5, oddelenie č.I. na náhradné lôžka.

Primeraným a kľudným prístupom vysvetlíme klientom dôvod presťahovania s cieľom minimalizovať paniku.

9.

#### **Zoznam činností, ktoré budú/nebudú vykonávané v prípade personálnej núdze:**

- a) *opatrovateľská starostlivosť bude realizovaná v plnom rozsahu:*
  - toaleta, polohovanie, výmena jednorázových plienok, kŕmenie, podávanie liekov, preväzy,
  - výmena posteľného prádla podľa potreby, kúpanie podľa potreby
  - upratovanie, pranie, žehlenie, varenie jedál, resp. zabezpečenie celodennej stravy
  - dodávka tovarov
- b) rušia sa všetky spoločenské aktivity, skupinové rozhovory, plnenie individuálnych plánov, plánované kontrolné lekárske vyšetrenia
- c) až do odvolania zákaz návštev

10.

#### **Je k dispozícii:**

- a) **zoznam lekárov** s tel. číslami
- b) **zoznam call centier RÚVZ**
- c) **zoznam klientov** a ich príbuzných s telefónnymi číslami
- d) **zoznam vybavenia pre zamestnancov** v prípade krízovej situácie, o kt. sú informovaní
- e) **jedálny lístok** na 1 týždeň s maximálnym podielom trvanlivých surovín a jednoduchých jedál, ktorý je prílohou tohto dokumentu.
- f) **zoznam psychologických intervencií** pre ukludnenie klientov

#### **Realizačná fáza**

Realizačná fáza bude zahájená v prípade podozrenia na infekciu spôsobenú koronavírusom ( COVID-19, SARS-CoV).

## Príloha č.1

### Zoznam lekárov s telefónnymi číslami

( V interných dokumentoch sú mená a telefónne čísla k nahliadnutiu personálu.) /ochrana osobných údajov/

<b>MUDr.</b>	
<b>MUDr.</b>	
<b>MUDr.</b>	
<b>MUDr.</b>	
<b>Pohotovostná služba</b>	036/7565180
<b>Rýchla záchranárska služba</b>	112, 155

## Príloha č.2

### Zoznam call centier RÚVZ

<b>ÚRAD VZ SR</b>	0917 222682
<b>RÚVZ SR: všeobecné</b>	+421 800221234
<b>RÚVZ v Nových Zámkoch</b>	035/6400992
<b>RÚVZ V Nitre</b>	037/6524501

## **Príloha č.3**

**Zoznam klientov a ich príbuzných s telefónnymi číslami**

( V interných dokumentoch sú mená a telefónne čísla klientov a ich príbuzných k nahliadnutiu personálu). /ochrana osobných údajov/

## **Príloha č.4**

### **Zoznam vybavenia pre zamestnancov**

1. karimatka
2. deka, spací vak
3. spodné prádlo
4. uterák, p.p. osuška
5. hygienické potreby
6. lieky
7. šatstvo

## **Príloha č. 5**

**Jedálny lístok** na 2 týždne s maximálnym podielom trvanlivých surovín a jednoduchých jedál je vypracovaný.

## Príloha č. 6

### Zoznam psychologických intervencií pre ukľudnenie klientov

Pod pojmom coping rozumieme zvládnutie pôsobiaceho stresoru, nasadenie všetkých síl pri zvládaní nadmernej záťaže a spôsobov zvládania úloh a vrodenných predispozíciách či naučených spôsoboch riešenia úloh.

**Copingové stratégie** (zvládania) stresu definujú spôsob správania sa, racionálny a vedomý spôsob na vyrovnanie sa s úzkosťou, zdrojom úzkosti, zmenou, elimináciou negatívnych emócií, prehodnotenia situácie, ako môže človek odolávať stresu alebo ho prekonať.

Postupy stratégie riešenia stresových situácií sú:

**a) postupy zamerané na riešenie alebo elimináciu problému** – zistiť, čo spôsobuje strach, obavu, likvidáciu stresových vplyvov, zmeniť podmienky, ktoré zhoršuje stres,

**1. hľadanie informácií** – o výskyte, pôsobení a eliminácii stresorov,

**2. snahy o priamu akciu** – aktivity smerujúce k odstráneniu stresora,

**3. inhibície** – vedomé vyhýbanie sa činnostiam, ktoré sú pre jedinca nebezpečné a nepríjemné, ak stresor nemožno zo života vylúčiť,

**4. intrapsychické procesy** – vnútorný dialóg človeka, prehodnocovanie situácie, vlastné znalosti sociálneho správania (empatia, prijímanie kritiky, úsmev, odvaha ozvať sa, otvorená komunikácia, umenie kompromisov, atď.), hľadanie alternatív,

**5. obracania sa na druhých** – sociálna podpora okolia,

**b) postupy zamerané na zvládnutie emócií**

- plánovať vhodné riešenie daného problému, konfrontácia,

- upokojovať situáciu

- udržiavať odstup - stoický pokoj, sebaovládanie,

- zapojenie aktívnej regulácie pohybu,

- využívať rôzne formy psychologickéj relaxácie, meditácie,

- poukázať na význam viery, náboženskej potreby svetonázoru, náboženstva a hierarchiu hodnôt.

Pri zvládaní stresu je dôležitá aj kontrola pohybu, relaxu, stravovania, starostlivosti o duševné zdravie, optimistických myšlienok, smiechu, upokojujúcej hudby, atď.

### Techniky zvládania stresu

Pri zvládaní stresu je dôležité znižovať intenzitu pôsobiacich stresorov a zároveň zvyšovať schopnosť využívať všetky adekvátne a konštruktívne stratégie na redukciu stresu. Na redukciu stresu môžeme využívať mnohé techniky – relaxáciu, telesný pohyb, cvičenie, prechádzky, pobyt na čerstvom vzduchu, masáže, sprchovanie – striedanie teplej a studenej vody, dostatok spánku a oddychu, v neposlednej rade aj správnu výživu, zdravé a racionálne stravovanie

### Rozlišujeme tieto druhy relaxácie:

- **spontánna (samovoľná) relaxácia** – relaxácia jej osobnej zaangažovanosti, bez snahy a úsilia, napr. spánok, odpočinok...



- **diferencovaná relaxácia** – zámerná snaha o uvoľnenie, je podmienená vlastnou vôľou v práci či iných bežných činnostiach, napr.:

- uvoľňovanie svalov – striedavé napínanie a uvoľňovanie svalov,
- dýchanie – samovoľné alebo regulované vôľou (hlboké bráničné dýchanie),
- citové uvoľňovanie – komunikácia, drobné radosti - dobré jedlo,

e) klasické relaxačné cvičenia.

Veľmi účinná je liečivá sila **spánku**. Práve v spánku človek mobilizuje regeneračné telesné mechanizmy a tiež umožňuje imunitnému systému aktiváciu proti pôvodcom infekcie.

## Spôsoby relaxácie

**1. Bleskové relaxačné techniky** – odpočinok dosiahneme do niekoľkých minút.

- **Relaxácia pomocou správneho dýchania** – napr. otvorením okna, zaujmeme relaxačnú polohu, počítame pri vdychu a výdychu do troch.

- **Relaxácia pomocou vody** – napr. pomaly vypijeme pohár vody a zároveň si predstavujeme, že stojíme pod vodopádom s očistnou silou, pustíme studenú vodu na predlaktie a opláchneme si vodou tvár, najmä oči, čelo.

## 2. Relaxačné koncentračné metódy

**Meditácia** - upokojujúca, uvoľňujúca, počúvanie ezoterickej hudby, podporuje pozitívne myslenie, zbavuje úzkosti, má výrazný účinok na mozgové vlny a funkciu mozgu, prináša pokoj (duchovná, náboženská meditácia), poskytuje dočasnú úľavu od stresujúcich myšlienok, umožňuje nájsť riešenie ako zvládať stresory, ktoré najviac ťažia.

**Ďalšie možnosti relaxácie sú:**

**Aromaterapia** – využíva prírodné vonné látky, éterické oleje (napr. levanduľa, tymián, citrónový olej), vhodná kombinácia s relaxačnou masážou.

**Arteterapia** – využíva kresbu ako spôsob relaxácie a sebaotvorenia.

**Muzikoterapia** – využívanie hudby na počúvanie aj pohyb.