

ABIVAHEND HINGAMISHARJUTUSTE SOORITAMISEKS ÄREVUSHÄIRETEGA INIMESTELE

A Breathing Exercise Aid for People with Anxiety Disorders

ISABEL MÜNDEL

Juhendaja / Supervisor: VEIKO LIIS MA
Konsultant: LILY KANTER MA



Autori portree. Foto: Liisa Kalista Sapas

Ärevushäiretega inimestel aitavad hingamisharjutused ärevuse hetkedel rahuneda, kuid tihti ei suudeta neid õigesti teha – ollakse liiga endi peas kinni, hingatakse pinnapealselt ega suudeta harjutust tehes end kontrollist vabaks lasta. Selle asemel, et keskenduda hingamisele sekundi täpsusega, võiks seda tajuda.

Antud lõputöö eesmärk on uurida, kas disain, mis toetab hingamisharjutuste sooritamist näiteks õhu liikumise, füüsilise tunnetuse, visuaalse liikumise või muude meelte kaudu võiks muuta hingamisprotsessi lihtsamaks ja intuitiivsemaks. Analüüsin ärevushäirete ja hingamistehnikate kohta käivat teavet, uurin olemasolevaid lahendusi ja viin ellu idee- ja katsetamisprotsessi. Selle tulemusena sünnivad prototüübid abivahenditest, mis lihtsustavad hingamisharjutuste sooritamist.



Hingamispadi, mille keskmes paikneb kõva element sissehingamise haripunkti tähistamiseks.



Ülevaade loodud prototüüpidest. Fotod: Merilin Trummal



Hingamispadi kasutushetkel.

For people with anxiety disorders, breathing exercises can help calm them during moments of distress, but often they struggle to perform these exercises correctly—they're stuck in their heads, breathe too shallowly, and cannot let go of control while practicing. Instead of focusing on the precise timing of each breath, the act of breathing could be something to sense.

The aim of my graduation project is to explore ways to make the process of doing breathing exercises more intuitive. I experiment with

support mechanisms such as airflow, physical sensation, and visual movement. I analyse information on anxiety disorders and breathing techniques, examine existing solutions, and carry out an ideation and testing process. As a result, prototypes of assistive tools are developed to simplify and enhance the practice of breathing exercises.



Reljeefse mustriга hingamiskaart, mis suunab hingamisrütmi.

