

## STRESS ERASER ΣΥΣΚΕΥΗ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΣΤΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### Σχετικά με αυτό το εγχειρίδιο χρήσης

Αυτό το εγχειρίδιο χρήσης είναι σχεδιασμένο ως πηγή για τους ιδιοκτήτες του Stress Eraser. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης για τη σωστή λειτουργία του Stress Eraser. Το Stress Eraser προτείνεται μόνο για χρήση όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης.

### Προτεινόμενοι χρήστες

Το Stress Eraser προτείνεται να χρησιμοποιηθεί από ενήλικα ή νέο ενήλικα που υποφέρει από στρες. **Αν έχετε κάποια πάθηση που έχει σχέση με το στρες, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.**

### Προτεινόμενη χρήση

Το Stress Eraser προτείνεται να χρησιμοποιείται για χαλάρωση, εκπαίδευση χαλάρωσης και μείωση στρες.

### Προειδοποίηση

**Σταματήστε να χρησιμοποιείτε αμέσως το Stress Eraser αν νιώσετε δυσφορία.** Μην οδηγείτε και μην χειρίζεστε βαριά μηχανήματα κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την χρήση του Stress Eraser.

### Πλήκτρα του Stress Eraser



(Πιέστε τα πλήκτρα ταυτόχρονα)



### Ενεργοποίηση / Απενεργοποίηση

(Επίσης ενεργοποιεί και απενεργοποιεί το φωτισμό της οθόνης)

### Το πρόγραμμα αναπνοής του Stress Eraser

(Βρίσκει την καλύτερη μέτρηση της εκπνοής σας)

### Ρύθμιση χρονομέτρου

(Πάνω, κάτω)

### Πλήκτρο έντασης ήχου

(Χαμηλός, υψηλός, απενεργοποίηση)

### Ανάγνωση του Κύματος Αναπνοής του Stress Eraser

#### Ημερήσιοι Βαθμοί

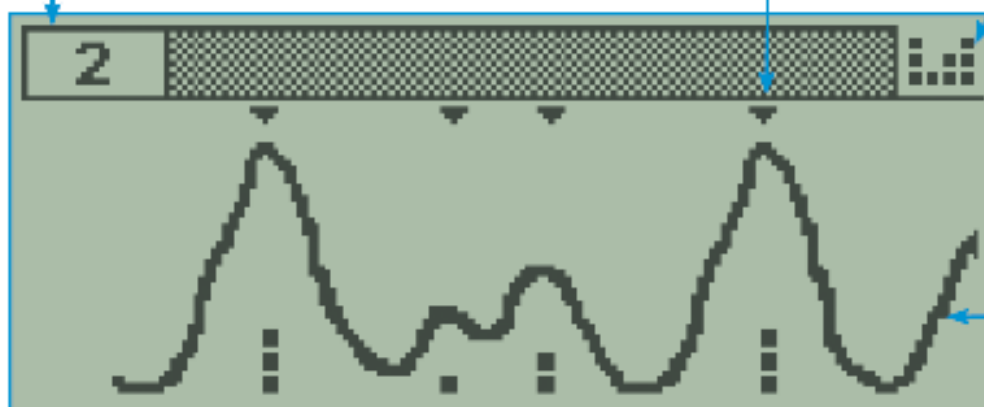
1 βαθμός για κάθε κύμα (i) και ½ βαθμός για κάθε κύμα (ii)

#### Τρίγωνα

Συγχρονίστε την εκπνοή σας να ξεκινά όταν εμφανίζεται ένα νέο τρίγωνο.

#### Ιστορικό συνεδρίας

Καταγράφει όλα τα κύματα της τρέχουσας συνεδρίας



### Κύμα Αναπνοής

Το Stress Eraser μετρά με ακρίβεια μικροσκοπικές αλλαγές στους παλμούς με έναν αισθητήρα υπέρυθρων δακτύλου. Αυτές οι μικροσκοπικές αλλαγές εμφανίζονται ως κύματα.

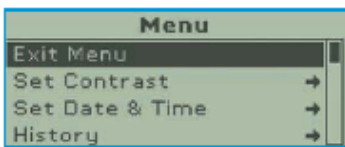
### Τετράγωνα

Η βαθμολογία σας βασίζεται στο πλάτος, ομαλότητα και συνοχή κάθε κύματος.

**Κλειδί τετράγωνων συμβόλων**

Σύμβολο	Ένδειξη	Βαθμοί	Οξύτητα Ήχου
■ κάτω από ομαλό κύμα	Το σωματικό στρες επηρεάζει το νευρικό σας κέντρο.	0 βαθμοί	Οξύς
■ κάτω από ακανόνιστο κύμα	Το συναισθηματικό και το σωματικό στρες επηρεάζουν το νευρικό σας κέντρο.	0 βαθμοί	Οξύς
■■ κάτω από οποιοδήποτε κύμα	Το συναισθηματικό στρες και / ή η αναπνοή με δυσκολία επηρεάζουν το νευρικό σας κέντρο.	0 βαθμοί	Οξύς
■■ κάτω από οποιοδήποτε κύμα	Το νευρικό σας κέντρο ηρεμεί.	½ βαθμός	Μεσαίος
■■■ κάτω από οποιοδήποτε κύμα	Το νευρικό σας κέντρο ηρεμεί πάρα πολύ.	1 βαθμός	Χαμηλός

**Επιπλέον λειτουργίες**



**Μενού** – Μπορείτε να κάνετε τις προσωπικές σας ρυθμίσεις και να παρακολουθείτε το ιστορικό σας με το μενού του Stress Eraser. Για να μπείτε στο μενού, πιέστε τα πλήκτρα ή ταυτόχρονα. Πλοηγηθείτε στο μενού με το πλήκτρο και επιλέξτε με το πλήκτρο .



**Ήχος** – Πολλοί άνθρωποι χαλαρώνουν περισσότερο με τα μάτια τους κλειστά. Το Stress Eraser βγάζει έναν ήχο όταν εμφανίζεται ένα τρίγωνο. Η οξύτητα του ήχου δείχνει πόσα τετράγωνα επιτύχατε στο προηγούμενο κύμα: (■) Οξύς ήχος, (■■) Μεσαίος ήχος, (■■■) Χαμηλός ήχος. Ρυθμίστε την ένταση του ήχου οποιαδήποτε στιγμή, πιέζοντας το πλήκτρο .



**Φωτισμός** – Ο φωτισμός σας βοηθά να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser στο σκοτάδι. Μόλις η συσκευή ενεργοποιηθεί, κρατήστε το πλήκτρο Power πατημένο μέχρι να ανάψει το φως.



**Χρονόμετρο** – Μπορείτε να θέσετε ένα χρονικό όριο για κάθε συνεδρία με το Stress Eraser. Ρυθμίστε το χρονόμετρο οποιαδήποτε στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο .

**1 – Οδηγός Λειτουργίας**

**Πριν ξεκινήσετε**

Το Stress Eraser σας βοηθά να μάθετε να ηρεμείτε το μυαλό σας και να χαλαρώνετε το σώμα σας. Για καλύτερα αποτελέσματα, προτείνουμε 100 πόντους ανά ημέρα και το λιγότερο 30 πόντους ανά συνεδρία. Μερικοί άνθρωποι το συνηθίζουν μέσα σε μερικά λεπτά. Άλλοι μπορεί να χρειαστούν μερικές προσπάθειες ή ακόμα και μια – δυο μέρες για να μάθουν. Επιλέξτε ένα ήσυχο, άνετο μέρος για να καθίσετε, όπου δεν θα σας ενοχλήσουν. Πολλοί άνθρωποι θέλουν να ακούν μουσική ή να χαμηλώνουν τα φώτα.

Με λίγη εξάσκηση, θα μάθετε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser οποιαδήποτε! Μπορείτε να το χρησιμοποιείτε για την αντιμετώπιση χρόνιου στρες, έντονου στρες ή, με το Πρόγραμμα Χαλαρωτικών Νυκτών, να χαλαρώνετε πριν τον ύπνο.

**Πως λειτουργεί**



Νεύρα χαλάρωσης



Νεύρα διέγερσης

Από παλμό σε παλμό, ο σφυγμός σας απεικονίζει την δραστηριότητα των νευρών διέγερσης και χαλάρωσης. Το Stress Eraser δείχνει αυτές τις μικροσκοπικές αλλαγές ως κύμα. Το τρίγωνο δείχνει τον ιδανικό χρόνο εκπνοής, σύμφωνα με τη νευρική σας δραστηριότητα. Αυτό μειώνει την δραστηριότητα των νευρών διέγερσης και αυξάνει την δραστηριότητα των νευρών χαλάρωσης.

Μόλις εκπνέετε με τα τρίγωνα και επικεντρώνεστε στην καταμέτρηση, θα προσέξετε ότι οποιοσδήποτε περισπασμός θα διαταράξει τα κύματά σας. Ο στόχος σας είναι να κάνετε μεγάλα, ομαλά κύματα. Το Stress Eraser βαθμολογεί κάθε κύμα με τετράγωνα. Θα κερδίσετε δύο τετράγωνα (■■) όταν τα νεύρα χαλάρωσης είναι ενεργά και τρία τετράγωνα (■■■) όταν είναι πολύ ενεργά. Θα χρησιμοποιείτε το Stress Eraser σωστά όταν κερδίζετε σταθερά δύο με τρία τετράγωνα και η αναπνοή σας είναι άνετη.

## Περιεχόμενα συσκευασίας

Το σετ του Stress Eraser περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- Μία συσκευή Stress Eraser
- Μπαταρίες AAA
- Προστατευτική θήκη
- Εγχειρίδιο χρήσης Stress Eraser

## Εισαγωγή μπαταριών



Το Stress Eraser χρειάζεται δύο μπαταρίες AAA. Αυτό το διάγραμμα δείχνει τον σωστό τρόπο εισαγωγής κάθε μπαταρίας.

Χρησιμοποιώντας τον αντίχειρά σας, σπρώξτε τη θύρα των μπαταριών προς την άκρη του Stress Eraser και σηκώστε την. Εισάγετε τις μπαταρίες όπως φαίνεται στην εικόνα. Ευθυγραμμίστε τις μπαταρίες με τα σύμβολα συν και πλην που υπάρχουν στο πλάι της θύρας των μπαταριών.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ:** Όταν εμφανιστεί το σύμβολο χαμηλής μπαταρίας στο πάνω μέρος της οθόνης, θα πρέπει να αλλάξετε τις μπαταρίες.

## Ενεργοποίηση του Stress Eraser

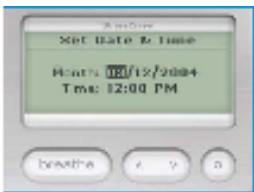


Πλήκτρο ρευματοδοσίας

Πιέστε το πλήκτρο ρευματοδοσίας. Βρίσκεται στο κάτω μέρος του δεξιού πάνελ του Stress Eraser. Θα εμφανιστεί το σύμβολο κύματος. Το Stress Eraser απενεργοποιείται αυτόματα μετά από κάθε συνεδρία. Για να απενεργοποιήσετε το Stress Eraser στο μέσο μιας συνεδρίας, πιέστε το πλήκτρο ρευματοδοσίας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ:** Μπορείτε να φωτίσετε την οθόνη για χρήση σε σκοτεινές περιοχές. Μόλις ενεργοποιήσετε το Stress Eraser, κρατήστε το πλήκτρο ρευματοδοσίας πατημένο μέχρι να ανάψει το φως. Μετά αφήστε το πλήκτρο. Για να σβήσετε το φως, πιέστε και αφήστε το πλήκτρο ρευματοδοσίας.

## Ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας



Ρυθμίστε την ημερομηνία και την ώρα για να ακολουθείτε την ημεοσήιά σας επίδοσης. Περιηγηθείτε στους αριθμούς με το πλήκτρο **A V** και επιλέξτε με το πλήκτρο **0**. Αν επιλέξετε έναν λανθασμένο αριθμό, πηγαίνετε πίσω με το πλήκτρο **breathe**. Οι επιλογές ημερομηνίας και ώρας είναι με την ακόλουθη σειρά:

Month (Μήνας) – Day (Ημέρα) – Year (Έτος) – Hour (Ώρα) – Minute (Λεπτό) – AM / PM (ΠΜ / ΜΜ)

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ:** Μπορείτε επίσης να αλλάξετε την ημερομηνία και την ώρα από το μενού του Stress Eraser.

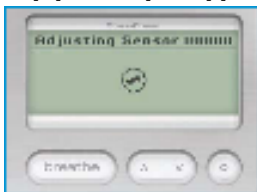
## Εισάγετε το δάκτυλό σας



Περιμένετε να σας προτρέψει το Stress Eraser να εισάγετε το δάκτυλό σας (Insert Finger). Όταν γίνει αυτό, σηκώστε απαλά το κλιπ δακτύλου που βρίσκεται στο αριστερό μέρος του άνω πάνελ και εισάγετε τον αριστερό δείκτη σας. Το δάκτυλό σας πρέπει να καλύπτει την περιοχή του αισθητήρα για να πάρει έναν ακριβή σφυγμό.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ:** Μην πιέζετε. Το δάκτυλό σας θα πρέπει να παραμένει ακουμπισμένο απαλά μέσα στο κλιπ. Κρατήστε το δάκτυλό σας όσο πιο σταθερό γίνεται.

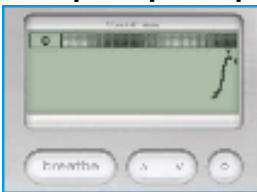
## Περιμένετε για τη ρύθμιση του αισθητήρα



Ο αισθητήρας χρειάζεται 5 δευτερόλεπτα για να προσαρμοστεί στον σφυγμό σας. Αυτή είναι η ευκαιρία σας να νιώσετε άνετα! Μπορείτε να καθήσετε ή να ξαπλώσετε, ό,τι σας βολεύει. Προτείνουμε να κρατήσετε την πλάτη σας ίσια.

Μπορείτε να ακουμπήσετε το Stress Eraser στο δεξί σας χέρι, στην αγκαλιά σας ή σε ένα μαξιλάρι. Αρκεί να νιώθετε άνετα.

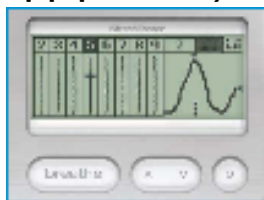
## Ξεκινήστε τη συνεδρία σας



- 1) Όταν είστε έτοιμοι, εισπνεύστε αργά και απαλά.
- 2) Όταν εμφανιστεί ένα καινούργιο τρίγωνο πάνω δεξιά, εκπνεύστε αργά και απαλά.
- 3) Κατά τη διάρκεια της εκπνοής σας, μετρήστε αργά μέχρι το 4. Αν δεν νιώθετε άνετα μέχρι το 4, δοκιμάστε να μετρήσετε μέχρι το 5 ή μέχρι το 3, μέχρι να βρείτε μία καταμέτρηση με την οποία νιώθετε άνετα.
- 4) Μετά την καταμέτρηση, εισπνεύστε αργά μέχρι να εμφανιστεί ένα καινούργιο τρίγωνο. Αν τα τρίγωνα εμφανίζονται πολύ κοντά το ένα στο άλλο, πάρτε μια βαθιά ανάσα και μετά εκπνεύστε αργά.

**Επαναλάβετε τα βήματα 1 – 4.**

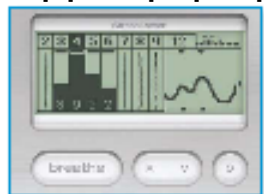
## Χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα



Αν αντιμετωπίζετε δυσκολία στο να βρείτε έναν σωστό αριθμό εκπνοής που κερδίζει δύο ή τρία τετράγωνα, πιέστε το πλήκτρο Αυτό θα ξεκινήσει ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να βρείτε την καλύτερη καταμέτρηση εκπνοής.

Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο για να επιλέξετε έναν αριθμό εκπνοής για να δοκιμάσετε. Για παράδειγμα, επιλέξτε το 5 και μετά πιέστε το πλήκτρο Η μπάρα αντίστροφης μέτρησης θα ξεκινήσει να κατεβαίνει. Ξεκινήστε να εκπνεύετε με το τρίγωνο για 5 δευτερόλεπτα. Συνεχίστε για 90 δευτερόλεπτα, μέχρι να σταματήσει η μπάρα αντίστροφης μέτρησης. Ο αριθμός που εμφανίζεται στο κάτω μέρος της στήλης είναι η βαθμολογία σας για αυτό τον αριθμό εκπνοής.

## Συγκρίνετε βαθμολογίες εκπνοής



Μετά, επιλέξτε άλλους αριθμούς εκπνοής για να συγκρίνετε. Για κάθε αριθμό εκπνοής που επιλέγετε, πιέστε το πλήκτρο για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση. Μετά εκπνεύστε με το τρίγωνο, καθώς μετράτε μέχρι αυτόν τον αριθμό. Αφού δοκιμάσετε μερικούς αριθμούς, συγκρίνετε τα αποτελέσματα.

Συνεχίστε να προσπαθείτε, μέχρι να βρείτε μία καταμέτρηση εκπνοής που είναι άνετη για εσάς και σας δίνει μεγάλη βαθμολογία. Σημειώστε ότι η καλύτερη καταμέτρηση εκπνοής για σας μπορεί να ποικίλλει από συνεδρία σε συνεδρία.

### Βαθμολογία εκπνοής:

- 0 Καμία χαλάρωση
- 1 – 3 Πολύ μικρή χαλάρωση
- 4 – 6 Καλή χαλάρωση
- 7 – 8 Πολύ καλή χαλάρωση
- 9 Εξαιρετική χαλάρωση

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ:** Για να βγείτε από το πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο οποιαδήποτε στιγμή.

## Ολοκλήρωση της συνεδρίας



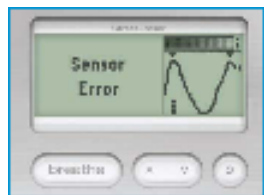
Για καλύτερα αποτελέσματα, προτείνουμε να κερδίζετε τουλάχιστον 30 βαθμούς κατά τη διάρκεια της ημέρας και τουλάχιστον 100 βαθμούς το βράδυ, πριν πέσετε για ύπνο. Με λίγη εξάσκηση θα μπορείτε να φτάσετε τους 30 βαθμούς σε 5 με 7 λεπτά.

Μία συνεδρία με το Stress Eraser μπορεί να ολοκληρωθεί με διάφορους τρόπους ή μπορείτε να περιμένετε να εκπνεύσει ο χρόνος της συνεδρίας. Οι συνολικοί βαθμοί και ο χρόνος που έχει διανυθεί θα φαίνονται στα καθημερινά σύνολα την επόμενη φορά που θα ενεργοποιήσετε το Stress Eraser.

## Λύση προβλημάτων

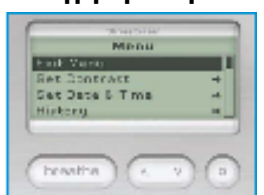
Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν να προλάβετε τα πιο σύνθητα σφάλματα με το Stress Eraser.

- Αν τα τρίγωνα εμφανίζονται πολύ κοντά το ένα στο άλλο, απλά αγνοήστε τα επιπλέον τρίγωνα. Για να διαχωρίσετε τα τρίγωνα, εισπνεύστε αργά και βαθιά και μετά εκπνεύστε αργά. Επαναλάβετε μερικές φορές. Τα τρίγωνα θα διαχωρίζονται καθώς θα επιβραδύνετε την αναπνοή σας. Μετά, ξεκινήστε να συγχρονίζετε την εκπνοή σας με τα τρίγωνα. Η αναπνοή σας θα πρέπει να είναι ήσυχη και άνετη.
- Κρατήστε το δάκτυλό σας σταθερό.
- Αν έχετε μπει μόλις μέσα στο σπίτι από το κρύο, μπορεί να χρειαστεί να ζεστάνετε το δάκτυλό σας μέχρι να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου πριν να μπορέσει το Stress Eraser να διαβάσει τον παλμό σας. Δοκιμάστε να τρίψετε τα χέρια σας μεταξύ τους ή να τα βρέξετε με ζεστό νερό.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, χρησιμοποιείτε το Stress Eraser σε εσωτερικούς χώρους ή σε εξωτερικούς χώρους κάτω από σκιά. Το πολύ απευθείας ηλιακό φως ή το έντονο φως μπορεί να παρεμποδίζουν τον αισθητήρα δακτύλου.
- Βρομιά ή σκουπίδια μπορεί να εμποδίζουν τον αισθητήρα υπέρυθρων που βρίσκεται στο κλιπ δακτύλου. Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι καθαρά, όπως και το κλιπ δακτύλου.
- Μπορεί να πιέζετε πολύ το Stress Eraser. Αυτό μπορεί να διακόψει την κυκλοφορία αίματος προς το δάκτυλό σας. Για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα, το δάκτυλό σας θα πρέπει να ακουμπά απαλά στο κλιπ δακτύλου.
- Αν έχετε ψεύτικα νύχια ή παχύ, σκούρο βερνίκι νυχιών, μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να διαβάσει η συσκευή τον παλμό σας.
- Αν δεν μπορείτε να λάβετε ενδείξεις από τον δείκτη, δοκιμάστε κάποιο άλλο δάκτυλο.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες είναι πλήρως φορτισμένες.



## 2 – Το Μενού του Stress Eraser

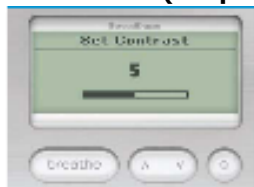
### Πλοήγηση στο μενού





Μπορείτε να ρυθμίσετε τις προσωπικές σας προτιμήσεις με το μενού του Stress Eraser. Για να μπείτε στο μενού, πιέστε τα πλήκτρα και ταυτόχρονα. Πλοηγηθείτε στις επιλογές του μενού με το πλήκτρο και επιλέξτε με το πλήκτρο Παρακάτω θα βρείτε τις περιγραφές των επιλογών του μενού ανάλογα με το πως εμφανίζονται στο μενού.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ:** Πάντα να βγαίνετε από το μενού χρησιμοποιώντας την επιλογή "Exit Menu".






**Set contrast (Ρύθμιση αντίθεσης οθόνης)**

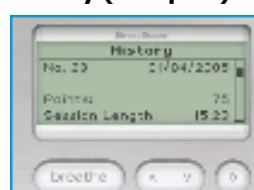
Αυτή η επιλογή σας επιτρέπει να κάνετε την οθόνη του Stress Eraser πιο σκούρα ή πιο ανοιχτή, ανάλογα με τις προτιμήσεις και το περιβάλλον σας.



Θα δείτε έναν επιλογέα αντίθεσης από το 1 έως το 10. Η 1 είναι η πιο ανοιχτόχρωμη επιλογή και η 10 η πιο σκούρα. Με το πλήκτρο  μπορείτε να πάτε από το 10 μέχρι το 1 και ανάποδα. Η οθόνη θα δείχνει κάθε νέα ρύθμιση αντίθεσης. Επιλέξτε την επιθυμητή αντίθεση με το πλήκτρο .

**Set date & time (Ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας)**

Ρυθμίστε την ημερομηνία και την ώρα για να παρακολουθείτε την καθημερινή σας απόδοση. Περιηγηθείτε στους αριθμούς με το πλήκτρο  και επιλέξτε με το πλήκτρο . Αν επιλέξετε ένα λανθασμένο αριθμό, πηγαίνετε πίσω χρησιμοποιώντας το πλήκτρο . Οι επιλογές ημερομηνίας και ώρας εμφανίζονται με την ακόλουθη σειρά:

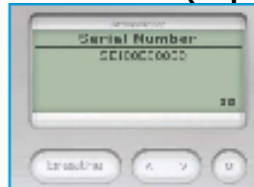
Month (Μήνας) – Day (Ημέρα) – Year (Έτος) – Hour (Ώρα) – Minute (Λεπτά) – AM/PM (Π.Μ./Μ.Μ.)


**History (Ιστορικό)**

Για να σας βοηθήσει να καταγράφετε την πρόδοό σας, το Stress Eraser διατηρεί ένα αρχείο όλων των συνεδριών σας. Περιηγηθείτε στις συνεδρίες σας με το πλήκτρο . Επιστρέψτε στο μενού με το πλήκτρο .

Η οθόνη Ιστορικού περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συνεδριών σε σειρά
- Την ημερομηνία της τελευταίας συνεδρίας σε μορφή μήνα/ημέρας/έτους
- Τους βαθμούς που κερδίσατε σε εκείνη τη συνεδρία
- Τη διάρκεια εκείνης της συνεδρίας, σε λεπτά και δευτερόλεπτα.

**Serial number (Σειριακός αριθμός)**

Το εργοστάσιο έχει δώσει έναν σειριακό αριθμό στο Stress Eraser σας. Επιστρέψτε στο μενού πιέζοντας ξανά το πλήκτρο .

**Reset device (Επαναφορά συσκευής)**

Η επιλογή επαναφοράς συσκευής σβήνει όλες τις ρυθμίσεις που είχατε κάνει στο μενού του Stress Eraser. Αυτό περιλαμβάνει τις ρυθμίσεις Αντίθεσης, Ημερομηνίας και Ώρας και Ιστορικού.

Η επιλογή επαναφοράς περιλαμβάνεται για να επιτρέψει να χρησιμοποιείται η συσκευή από διαφορετικά άτομα.

**3 – Πρόγραμμα Χαλαρωτικών Νυχτών****3 βήματα για ζωή χωρίς στρες**

**1. Ολοκληρώστε όλες τις φυσικές και νοητικές δραστηριότητες της ημέρας. Αν αυτό σας φαίνεται δύσκολο, μπορεί να σας βοηθήσουν τα εξής:**

- Κάντε μια ανασκόπηση της ημέρας και σχεδιάστε την επόμενη ημέρα.
- Γράψτε σε ένα ημερολόγιο τις σκέψεις που σας αγχώνουν.


**2. Δημιουργήστε ένα ήσυχο περιβάλλον.**

- Κλείστε την πόρτα της κρεβατοκάμαράς σας και τα παράθυρα αν αυτό είναι αναγκαίο.
- Βάλτε χαλαρωτική μουσική να παίζει (προαιρετικά).
- Σβήστε ή χαμηλώστε τα φώτα (το Stress Eraser λειτουργεί στο σκοτάδι).

**3. Χρησιμοποιήστε το Stress Eraser για να χαλαρώσετε βαθιά.**

- Προτείνουμε να ολοκληρώσετε μία πλήρη συνεδρία 100 βαθμών.
- Αν ξυπνήσετε κατά τη διάρκεια της νύχτας, χρησιμοποιήστε το Stress Eraser για μια συνεδρία 25 βαθμών.

**Συμβουλές εισπνοής και εκπνοής**

- 1) Αν τα τρίγωνα εμφανίζονται πολύ κοντά το ένα στο άλλο, απλά αγνοήστε τα επιπλέον τρίγωνα. Για να διαχωρίσετε τα τρίγωνα, εισπνεύστε αργά και βαθιά και μετά εκπνεύστε αργά. Επαναλάβετε μερικές φορές. Τα τρίγωνα θα διαχωριστούν καθώς θα επιβραδύνετε την αναπνοή σας. Τότε, ξεκινήστε να συγχρονίζετε την εκπνοή σας με τα τρίγωνα.
- 2) Η αναπνοή σας θα πρέπει να είναι ήσυχη, ομαλή και άνετη. Προσπαθήστε να μην κρατάτε την ανάσα σας. Η αναπνοή με το Stress Eraser δεν είναι «βαθιά». Το βάθος θα έρθει με την αργή αναπνοή.
- 3) Αν δυσκολεύεστε να αναπνέετε αργά, δοκιμάστε να αναπνέετε με κλειστά χείλη. Για να το κάνετε αυτό, δώστε σχήμα στα χείλη σας σαν να θέλατε να σφυρίζετε. Αυτό θα ελευθερώνει λιγότερο αέρα καθώς εκπνέετε και θα σας βοηθήσει να επιβραδύνετε την αναπνοή σας.
- 4) Πιέστε το πλήκτρο . Αυτό το πρόγραμμα σας βοηθά να πειραματιστείτε με διαφορετικά μετρήματα εκπνοής. Δείτε παραπάνω.

## 4 – Προτεινόμενες Χρήσεις

### Προτεινόμενες χρήσεις

Παρακάτω θα βρείτε παραδείγματα καθημερινών καταστάσεων στις οποίες μπορείτε να δοκιμάσετε να ελαττώσετε το στρες με το Stress Eraser. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να συμπληρώσουν τους καθημερινούς βαθμούς σας στο Stress Eraser. Παρακαλούμε σημειώστε ότι **το Stress Eraser δεν είναι εγκεκριμένο ως θεραπεία οποιουδήποτε προβλήματος υγείας**.

Όλοι ζουν ιδιαίτερα αγχωτικές στιγμές κάποια στιγμή στη ζωή τους. Το Stress Eraser έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε ακόμα και όταν σας τύχει ένα τέτοιο γεγονός. Όταν ζείτε μία κατάσταση ιδιαίτερως αγχωτική, το μυαλό σας σκέφτεται κάτι οδυνηρό σχετικά με αυτήν την κατάσταση.

Το μυστικό είναι να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser μέχρι να παρατηρήσετε τυχαίες, μη-αγχωτικές σκέψεις κατά τη διάρκεια των εκπνοών. Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser το λιγότερο για άλλους 30 βαθμούς μετά από αυτό. Θα δείτε ότι μπορείτε να μην κάνετε δυσάρεστες σκέψεις ακόμα και μετά το τέλος της συνεδρίας.

### Προετοιμασία για ύπνο

Πριν πέσετε για ύπνο σας προτείνουμε να ολοκληρώσετε τα 3 εύκολα βήματα του Προγράμματος Χαλαρωτικών Νυχτών, έτσι ώστε να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας και να συνέλθετε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Δείτε παραπάνω.

### Προετοιμασία για φαγητό

Ακριβώς πριν το γεύμα είναι μία καλή ώρα για να ολοκληρώσετε μία συνεδρία 30 ή περισσότερων βαθμών. Τα γεύματα είναι συνήθως μια ώρα που πολλοί άνθρωποι κάνουν διάλειμμα από τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Και μπορεί να απολαύσετε το διάλειμμά σας ακόμα περισσότερο όταν είστε ήρεμοι και χαλαροί.

### Αντιμετώπιση της ανησυχίας

Μία κοινή τεχνική αντιμετώπισης της ανησυχίας είναι να κάνετε ένα διάλειμμα από αυτήν. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, δώστε άδεια στον εαυτό σας να μην ανησυχεί μέχρι να τελειώσει αυτός ο χρόνος, γνωρίζοντας καλά ότι θα έχετε χρόνο να ανησυχήσετε για τα προβλήματά σας μετά το διάλειμμα. Μπορεί να βρείτε χρήσιμο το να ολοκληρώσετε μία συνεδρία 30 βαθμών στην αρχή κάθε διαλείμματος από την ανησυχία.

### Σταματήστε την ανάπτυξη του στρες

Όταν μια μέρα είναι γεμάτη με πολλά μικρά άγχη, μπορεί να νιώθετε ότι τα επίπεδα στρες σας ανεβαίνουν με κάθε ένα από αυτά. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser για ένα ή δύο λεπτά μετά από κάθε άγχος, εξισορροπώντας το αποτέλεσμα κάθε άγχους. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι αυτή είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την πρόληψη του στρες.

### Προετοιμασία για κάποιο γεγονός που σας προκαλεί άγχος

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε το Stress Eraser μερικές στιγμές πριν από κάποιο σημαντική επαγγελματική συνάντηση ή παρουσίαση, μία σημαντική συζήτηση με ένα μέλος της οικογένειάς σας ή έναν φίλο, πριν μια εξέταση ή πριν από μία συνέντευξη για δουλειά. Μπορεί να δείτε ότι προλαμβάνετε το στρες, αν είστε κατάλληλα προετοιμασμένοι.

### Αφήστε τη δουλειά πίσω σας

Για πολλούς ανθρώπους είναι δύσκολο να βγάλουν τη δουλειά από το μυαλό τους όταν είναι σπίτι. Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser πριν φύγετε από τη δουλειά ή αμέσως μόλις φτάσετε σπίτι. Αυτό μπορεί να σας δώσει το νοητικό διάλειμμα που χρειάζεστε για να δώσετε όλη σας την προσοχή στις κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή οικογενειακές σας δραστηριότητες.

### Κάντε ένα διάλειμμα

Διαφωνίες ή τσακωμοί συμβαίνουν στις περισσότερες στενές σχέσεις. Αν κάποια διαφωνία ή τσακωμός γίνει πολύ έντονος, προτείνετε ένα προσωρινό διάλειμμα. Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε το Stress Eraser αμέσως μόλις ξεκινήσει το διάλειμμα. Προτείνουμε να επιτύχετε τουλάχιστον 30 βαθμούς, ανάλογα με την ένταση της διαφωνίας.

### Προετοιμασία για μάθηση

Έρευνες δείχνουν ότι ένα χαλαρωμένο, συγκεντρωμένο μυαλό μπορεί να απορροφήσει πληροφορίες πολύ γρηγορότερα. Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε το Stress Eraser αμέσως πριν τη μελέτη νέου υλικού ή πριν παρακολουθήσετε ένα μάθημα.

### Χρήση κατά τη διάρκεια του διαλογισμού

Αν διαλογίζεστε ή θέλετε να ξεκινήσετε, μπορείτε να διαλογίζεστε με το Stress Eraser. Απλά επιλέξτε μία φράση με νόημα με αριθμό συλλαβών ίσο με αυτόν της εκπνοής σας. Επαναλάβετε σιωπηλά την επιλεγμένη σας φράση κατά τη διάρκεια της εκπνοής αντί να μετράτε.

### Διακόπτοντας τις συνήθειες

Το στρες συχνά προκαλεί έναν υποτροπιασμό όταν κάποιος προσπαθεί να κόψει συνήθειες συμπεριφορές. Όταν νιώθετε την ανάγκη να συμπεριφερθείτε με τρόπο που θέλετε να σταματήσετε, χρησιμοποιήστε το Stress Eraser για να ανακουφίσετε τη συμβολή του στρες σε αυτή την ανάγκη. Μπορεί να δείτε ότι η ανάγκη γίνεται πιο εύκολη να την χειριστείτε ή μπορεί και να εξαφανιστεί.

### Καθάρισμα του μυαλού σας

Μερικές φορές είναι δύσκολο να πάρετε αποφάσεις επειδή δεν μπορείτε να καθαρίσετε το μυαλό σας. Μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε μία συνεδρία 30 βαθμών για να δείτε αν μπορεί να σας βοηθήσει η χαλάρωση.

### Ταξιδεύοντας χαλαροί

Πολλοί άνθρωποι είναι πολύ νευρικοί όταν ταξιδεύουν. Η πτήση με το αεροπλάνο, το ταξίδι με το πούλμαν ή με τον υπόγειο, είναι ιδανικές στιγμές για να απαλλαγείτε από το στρες και να χαλαρώσετε με το Stress Eraser.

### Ξεκινώντας την ημέρα σας

Μία συνεδρία 30 ή περισσότερων βαθμών είναι ένας τέλειος τρόπος να ξεκινήσετε την ημέρα σας σωστά. Ειδικά εκείνες τις

μέρες που έχετε ξυπνήσει στραβά.

### Αντιμετώπιση του θυμού

Θα έχετε μάλλον ακούσει το ότι πρέπει να μετράτε μέχρι το 10 πριν αφήσετε τον εαυτό σας να θυμώσει για κάτι. Αντί να μετράτε, μπορεί να θέλετε να φτάσετε τους 10 βαθμούς.

### Νιώθοντας καλά

Το Stress Eraser δεν πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για επείγουσες περιπτώσεις. Η χαλάρωση του μυαλού και του σώματος έχει κι άλλο πλεονέκτημα – νιώθετε καλά. Γιατί να μην χρησιμοποιείτε το Stress Eraser τακτικά για να νιώθετε καλύτερα; Ακόμα καλύτερα, γιατί να μην προκαλέσετε τον εαυτό σας να δείτε πόσο καλά μπορείτε να τον κάνετε να νιώσει κερδίζοντας 100 ή περισσότερους πόντους την ημέρα σε μια περίοδο 2 μηνών;

### Ο τρόπος ζωής με το χειρισμό του στρες

Το να μάθετε να χαλαρώνετε με το Stress Eraser είναι ένας από τους πολλούς σημαντικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χειριστείτε το καθημερινό σας στρες. Προτείνουμε να συνδυάζετε τακτικές συνεδρίες με το Stress Eraser με υγιεινές πρακτικές ζωής.

Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με το πως τα ακόλουθα μπορούν να σας βοηθήσουν να χειριστείτε το στρες:

- Δραστηριότητες και άσκηση
- Υγιεινή διατροφή
- Καλός ύπνος
- Γιόγκα και διαλογισμός

## 5 – Σημαντικές Πληροφορίες για τον Χρήστη

### Συντήρηση

#### Περιβαλλοντικές συνθήκες που επηρεάζουν την χρήση

Η απόδοση του Stress Eraser μπορεί να επηρεαστεί από ακραίες θερμοκρασίες και απευθείας ηλιακό φως.

#### Καθαρισμός

Καθαρίστε το Stress Eraser μόνο με ένα μαλακό, στεγνό πανί. Μην χρησιμοποιείτε σύρμα ή σκληρά καθαριστικά. Ποτέ μην βυθίζετε το Stress Eraser σε οποιοδήποτε υγρό.

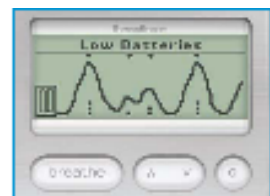
#### Αποθήκευση

Αποθηκεύστε το Stress Eraser σε ένα ασφαλές και στεγνό σημείο. Μην εκθέτετε το Stress Eraser σε ακραίες θερμοκρασίες, υγρασία ή απευθείας ηλιακό φως, ακόμα και για μικρό χρονικό διάστημα.

*ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ: Μην αφήνετε το Stress Eraser στο ταμπλό του αυτοκινήτου σας – μπορεί να πάθει βλάβη η συσκευή.*

### Συντήρηση μπαταριών

Το Stress Eraser χρησιμοποιεί μπαταρίες AAA. Οι μπαταρίες θα διαρκέσουν περίπου 30 ημέρες με κανονική χρήση και λιγότερες με συχνότερη χρήση. Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες συμβουλές για καλύτερα αποτελέσματα με τις μπαταρίες:



- Χρησιμοποιείτε το φωτισμό σπάνια. Το φως μπορεί να μειώσει σημαντικά τη διάρκεια ζωής των μπαταριών.
- Αντικαταστήστε και τις δύο μπαταρίες ταυτόχρονα.
- Το εικονίδιο της μπαταρίας εμφανίζεται όταν αρχίζουν να αδειάζουν οι μπαταρίες. Εμφανίζεται το μήνυμα "Low Batteries" (χαμηλές μπαταρίες) όταν οι μπαταρίες σας έχουν αδειάσει πολύ. Αντικαταστήστε άμεσα τις μπαταρίες.
- Οι μπαταρίες NiMH, NiCad και οι επαναφορτιζόμενες αλκαλικές είναι κατάλληλες για το Stress Eraser. Μόνο αυτές διαρκούν 50 με 60% περισσότερο από τις κοινές μπαταρίες κάθε φορά που τις φορτίζετε.

*ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΗΣΗΣ: Το φως θα σβήσει αυτόματα όταν οι μπαταρίες σας είναι εξαντλημένες.*

### Ασφάλεια

Όταν το Stress Eraser χρησιμοποιείται όπως περιγράφεται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης, δεν διατρέχετε κανέναν κίνδυνο.

### Προειδοποιήσεις και προφυλάξεις

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες συμβουλές για την ασφαλή χρήση του Stress Eraser:

- Μην χρησιμοποιείτε το Stress Eraser για άλλο σκοπό πέραν αυτού που περιγράφεται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης. Να το χειρίζεστε με προσοχή!
- Το Stress Eraser είναι σχεδιασμένο για τη μείωση του στρες και για να σας βοηθήσει να μάθετε να χαλαρώνετε. Προτείνεται για ενήλικες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από μωρά και παιδιά.
- Μερικές φορές μπορεί να νιώσετε υπνηλία ή ζαλάδα κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας με το Stress Eraser. Αυτή η αβλαβής αίσθηση προκαλείται από το αυξημένο οξυγόνο στο αίμα σας. Μην οδηγείτε και μην χειρίζετε βαριά μηχανήματα μέχρι να περάσει αυτή η αίσθηση.
- Μην ανοίγετε και μην παρεμβαίνετε με κανένα τρόπο στο Stress Eraser. Αυτό θα ακυρώσει την εγγύηση και μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια του Stress Eraser.
- Πριν να χρησιμοποιήσετε το Stress Eraser, διαβάστε όλες τις πληροφορίες σε αυτές τις οδηγίες χρήσης.
- Επικοινωνήστε με το γιατρό σας για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με θεραπείες των παθήσεών σας που έχουν σχέση με το στρες.

## 6 – Συχνές Ερωτήσεις

### Οι βαθμοί του Stress Eraser

#### Πόσες συνεδρίες πρέπει να κάνω κάθε μέρα;

Μπορείτε να συγκεντρώσετε τους ημερήσιους βαθμούς σας όπως σας βολεύει, σε όσες συνεδρίες θέλετε. Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι οι 100 βαθμοί, μπορεί να επιλέξετε να φτάσετε τους 50 βαθμούς δύο φορές την ημέρα ή 33 βαθμούς τρεις φορές την ημέρα.

#### Πόσο θα πρέπει να διαρκεί κάθε συνεδρία;

Υπάρχουν δύο βασικοί κανόνες που πρέπει να έχετε υπόψη σας: 1) Θα πρέπει να φτάσετε το λιγότερο 30 βαθμούς σε κάθε συνεδρία για να έχει το Stress Eraser μεγάλη επίδραση στα επίπεδα του στρες σας και 2) Να θυμάστε ότι αν κερδίσετε πάρα πολλούς βαθμούς, μπορεί να χαλαρώσετε τόσο πολύ που να σας πιάνει υπνηλία. Τη νύχτα, όταν είστε στο κρεβάτι, μπορεί να θέλετε να φτάσετε τους 100 ή και περισσότερους βαθμούς για να χαλαρώσετε βαθιά πριν τον ύπνο.

#### Και αν δεν φτάσω τους 100 βαθμούς;

Εφόσον φτάνετε τους 30 βαθμούς σε κάθε συνεδρία, θα έχετε κάποιο όφελος από το Stress Eraser.

#### Πόσο γρήγορα θα δω αποτελέσματα;

Οι συνεδρίες με το Stress Eraser είναι αντίστοιχες με κάποιο πρόγραμμα εκγύμνασης: Συνήθως θα νιώθετε καλύτερα αμέσως μετά από μια συνεδρία και πιο χαλαροί στο τέλος της ημέρας. Μετά από μερικές μέρες θα ξεκινήσετε να προσέχετε ότι σας βοηθά να χαλαρώνετε. Μετά από μερικές εβδομάδες ή μήνες, θα προσέξετε ότι είστε λιγότερο αγχώδεις γενικά. Μακροχρόνια μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην ικανότητά σας να συνέρχεστε από το στρες.

#### Η μέθοδος χαλάρωσης του Stress Eraser

##### Πότε εμφανίζονται δύο τετράγωνα (■) ή τρία τετράγωνα (■)

Εμφανίζονται δύο τετράγωνα (■) όποτε ανασαίνετε με ρυθμό 6.5 – 9 εισπνοών – εκπνοών ανά λεπτό και το νευρικό σας σύστημα είναι άνετο με αυτό το ρυθμό. Τρία τετράγωνα (■) εμφανίζονται όταν ανασαίνετε με ρυθμό χαμηλότερο των 6.5 εισπνοών – εκπνοών ανά λεπτό και το νευρικό σας σύστημα είναι άνετο με αυτό το ρυθμό.

#### Γιατί πρέπει να μετρώ σιωπηλά;

Το μέτρημα κάνει δύο πράγματα:

- 1) Σας ενθαρρύνει να εκτείνετε την εκπνοή σας, και χαλαρώνει το σώμα σας και
- 2) Σας κάνει να μην κάνετε αγχώδεις σκέψεις, και ηρεμεί το μυαλό σας.

#### Γιατί πρέπει να βρω τον αριθμό εκπνοών μου; Γιατί όχι τον αριθμό των εισπνοών μου;

Το τρίγωνο εμφανίζεται μόλις ενεργοποιούνται με φυσικό τρόπο τα νεύρα χαλάρωσής σας. Μετρώντας την εκπνοή σας, μπορείτε να επιμηκύνετε την δραστηριότητα των νεύρων σας χαλάρωσης, επεκτείνοντας με αυτό τον τρόπο το όφελος της εκπνοής σας στο μυαλό και το σώμα σας.

#### Δεν κερδίζω βαθμούς στο Stress Eraser όταν μιλάω στο τηλέφωνο, είμαι με την οικογένειά μου, βλέπω τηλεόραση ή διαβάζω. Τι κάνω λάθος;

Το Stress Eraser απαιτεί να συγκεντρώσετε το μυαλό σας. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser όταν είστε μόνοι ή σε ήρεμο περιβάλλον. Δοκιμάστε να ακούσετε μουσική ή να χαμηλώσετε τα φώτα.

#### Η συσκευή Stress Eraser

##### Πώς μετρά το Stress Eraser το κύμα μου;

Ένας υπερευαίσθητος αισθητήρας υπέρυθρων εντοπίζει μικροσκοπικές αλλαγές στο ρυθμό με τον οποίο το αίμα σας πάλλεται στην άκρη του δακτύλου σας.

##### Τι μετρά το Stress Eraser;

Το Stress Eraser μετρά μικροσκοπικές αλλαγές στους παλμούς σας. Αυτές οι αλλαγές εμφανίζονται ως κύμα. Αυτό το κύμα αντανακλά την δραστηριότητα του νευρικού σας συστήματος. Ο ρυθμός της αναπνοής σας και η ικανότητά σας να συγκεντρώνετε έχουν άμεση επίδραση στο κύμα σας.

##### Γιατί το κύμα μου ξαφνικά μεγαλώνει ή μικραίνει;

Καθώς αλλάζει ο ρυθμός του παλμού σας, το Stress Eraser αλλάζει το μέγεθος της οθόνης. Αν δεν το έκανε αυτό, το κύμα σας μπορεί μερικές φορές να εκτεινόταν εκτός της οθόνης ή να γινόταν πολύ μικρό για να το δείτε. Το Stress Eraser αλλάζει το μέγεθος της οθόνης για να έχετε καλύτερη οπτική του κύματός σας.

##### Πόσο εύθραυστο/στέρεο είναι το Stress Eraser μου;

Όπως τα περισσότερα κινητά τηλέφωνα, το Stress Eraser μπορεί να επιβιώσει μόνο ορισμένων πτώσεων από το ύψος της μέσης σας. Επιπρόσθετα, η επιφάνεια και η οθόνη θα γρατσουνιστούν σε άγριες επιφάνειες. Παρακαλούμε να το χειρίζεστε με προσοχή!

##### Όταν ανάβω το φως, αναβοσβήνει για ένα δευτερόλεπτο και μετά σβήνει ξανά. Το χάλασα;

Όχι, αυτό συμβαίνει όταν οι μπαταρίες σας είναι εξαντλημένες. Αυτό σημαίνει ότι οι μπαταρίες σας έχουν αρκετή ενέργεια για να λειτουργήσει το Stress Eraser για μερικές ώρες ακόμα χωρίς το φωτισμό, αλλά όχι αρκετή για να λειτουργήσει το Stress Eraser μαζί με το φωτισμό. Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε το φωτισμό, αντικαταστήστε τις μπαταρίες σας αμέσως.

#### Χρήση του Stress Eraser

##### Χαλαρώνω περισσότερο όταν ξαπλώνω απ'ό,τι όταν κάθομαι. Πειράζει;

Όχι, αρκεί να είστε άνετα και να «πιάνετε» δύο τετράγωνα (■) ή τρία (■). Προτείνεται να κρατάτε την πλάτη σας ίσια όταν



ανασαίνετε.

### **Μπορώ να ακούω μουσική όταν χρησιμοποιώ το Stress Eraser;**

Ναι, οτιδήποτε σας βοηθά να χαλαρώσετε. Μερικοί άνθρωποι χαλαρώνουν περισσότερο με μουσική, άλλοι προτιμούν απόλυτη ησυχία.

### **Μπορώ να χρησιμοποιήσω το Stress Eraser σε ένα αυτοκίνητο, λεωφορείο, αεροπλάνο ή τρένο;**

Ναι, εφόσον είστε επιβάτης. Μην το χρησιμοποιείτε ενώ οδηγείτε. Όταν πετάτε, το Stress Eraser θεωρείται μία φορητή ηλεκτρονική συσκευή η οποία θα πρέπει να είναι απενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια της απογείωσης και της προσγείωσης.

### **Θέματα**

#### **Το να παρακολουθώ τα κύματά μου με κάνει να άγχομαι. Τι θα πρέπει να κάνω;**

Αυτό δεν είναι σπάνιο. Μερικοί άνθρωποι άγχονται όταν παρακολουθούν την ανάδραση του μυαλού και του σώματός τους σε αληθινό χρόνο. Μπορεί να προκύψει άγχος αν έχετε δυσκολία στο να μάθετε το Stress Eraser. Αν νιώσετε άγχος, σταματήστε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser. Δοκιμάστε αργότερα που θα νιώθετε ήδη χαλαροί. Ίσως μετά την εκγύμναση. Δοκιμάστε το αυτό για τις πρώτες φορές. Άλλη πρόταση: δοκιμάστε να ανασαίνετε αργά χωρίς να κοιτάτε την οθόνη. Μετά από μερικά λεπτά, ξεκινήστε να κοιτάτε την οθόνη όταν εισπνέετε. Μετά αρχίστε να συγχρονίζετε την εκπνοή σας με τα τρίγωνα.

#### **Μπορεί κάποια φαρμακευτική αγωγή να επηρεάσει την ικανότητά μου να κάνω δύο τετράγωνα (■) ή τρία τετράγωνα (■):**

Μπορεί να υπάρχουν διάφοροι λόγοι γιατί δεν μπορείτε να δημιουργήσετε μακριά, ομαλά κύματα. Με τον χρόνο και την εξάσκηση θα βελτιωθείτε. Ορισμένες φαρμακευτικές αγωγές μπορεί να επηρεάσουν το κύμα σας, ειδικά φάρμακα που ρυθμίζουν την καρδιά ή το αίμα. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

#### **Τι πρέπει να κάνω αν νιώσω υπνηλία ή με πάρει ο ύπνος;**

Ολοκληρώστε τη συνεδρία σας. Μάλλον σημαίνει ότι φτάσατε σε επίπεδο βαθιάς χαλάρωσης.

#### **Τι θα πρέπει να κάνω αν με πιάσει πονοκέφαλος;**

Σταματήστε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser αμέσως. Μάλλον εισπνέετε πολύ βαθιά. Το Stress Eraser λειτουργεί αλλάζοντας το ρυθμό της αναπνοής σας. Δεν χρειάζεται να αναπνέετε πολύ βαθιά.

#### **Τι πρέπει να κάνω αν νιώσω ζαλάδα;**

Σταματήστε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser μέχρι να νιώσετε καλύτερα. Μάλλον εισπνέετε πολύ βαθιά.

#### **Αν κουράσω τα μάτια μου;**

Δοκιμάστε να χρησιμοποιείτε το Stress Eraser για μικρότερο χρονικό διάστημα. Ή, αντί να παρακολουθείτε το κύμα στην οθόνη, κλείστε τα μάτια σας και παρακολουθήστε το Stress Eraser μέσω του ήχου.

#### **Μπορώ να χρησιμοποιώ το Stress Eraser αν είμαι έγκυος;**

Ναι, με την άδεια του γιατρού σας.

#### **Μπορώ να χρησιμοποιώ το Stress Eraser αν έχω αναπνευστικά ή καρδιακά προβλήματα;**

Ναι, με την άδεια του γιατρού σας. Βεβαιωθείτε ότι το βάθος και ο ρυθμός της αναπνοής σας είναι σε άνετα επίπεδα.

## **7 – Πληροφορίες Για Ιατρούς**

### **Γενικές προειδοποιήσεις**

Το Stress Eraser δεν περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή και δεν υπάρχουν γνωστές παρενέργειες.

### **Αντενδείξεις**

Δεν υπάρχουν γνωστές αντενδείξεις σχετικά με την χρήση του Stress Eraser. Όταν χρησιμοποιείται όπως περιγράφεται σε αυτές τις οδηγίες, ο χρήστης δεν διατρέχει κάποιο κίνδυνο.

### **Ειδικές μερίδες πληθυσμού**

Η σωστή χρήση του Stress Eraser προϋποθέτει εισπνοή και εκπνοή. Κάποιοι ασθενείς που έχουν πρόβλημα με την αναπνοή τους, θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν χρησιμοποιήσουν το Stress Eraser.

### **Αυτοί μπορεί να είναι:**

- Άτομα με παθήσεις που τους προκαλούν συχνές ζαλάδες ή λαχάνιασμα.
- Άτομα με παθήσεις του πνεύμονα ή του αναπνευστικού, όπως άσθμα.
- Άτομα με ακανόνιστο καρδιακό παλμό, ρυθμιζόμενο καρδιακό παλμό ή ορισμένες καρδιακές παθήσεις.
- Άτομα που λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα που ρυθμίζουν την καρδιά ή το αίμα.

### **Περιορισμοί και χρησιμότητα**

Δεν υπάρχουν γνωστές παρενέργειες σχετιζόμενες με τη συσκευή.

**Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250**