

Jak radzić sobie ze stresem?

**Poznaj techniki relaksacyjne
łagodzące stres**



- ▶ Współczesne życie, pełne pośpiechu i stresu, stawia nam coraz trudniejsze wyzwania, co rodzi liczne napięcia i może być przyczyną wielu problemów emocjonalnych. **Proponujemy kilka prostych i sprawdzonych sposobów na to, jak się zrelaksować w domowym zaciszu.**
- ▶ Dla wielu z nas relaks oznacza wieczorne leżenie przed telewizorem, monitorem komputera lub ze smartfonem w dłoni na zakończenie stresującego dnia. Nie jest to jednak najlepszy sposób na **radzenie sobie ze stresem** i niewiele pomaga w łagodzeniu jego negatywnych skutków. Aby skutecznie łagodzić stres trzeba aktywować naturalną **reakcję odprężenia**. Można to zrobić poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia czy uprawianie jogi. Włączenie tych działań w rytm dnia może pomóc **zredukować stres, zwiększyć energię i poprawić nastrój**. Stres jest niezbędny do życia i przetrwania. Potrzebujesz go aby być kreatywnym, uczyć się i działać. Szkodliwy staje się tylko wówczas, gdy przytłacza i przerywa zdrowy stan równowagi. Niestety, nadmierny stres staje się coraz bardziej powszechną cechą współczesnego życia. Kiedy stresory wyprowadzają układ nerwowy z równowagi, **techniki relaksacyjne** mogą go przywrócić do prawidłowego funkcjonowania poprzez wywoływanie odpowiedzi odprężenia, stanu głębokiego spokoju, będącej skrajnym przeciwieństwem reakcji na stres.



Techniki relaksacyjne

- ▶ Różnorodne techniki relaksacyjne mogą pomóc przywrócić systemowi nerwowemu równowagę poprzez wytwarzanie reakcji odprężenia. **Relaksacja** to nie leżenie na kanapie czy spanie, ale psychicznie aktywny proces, który pozostawia ciało zrelaksowane, spokojne i skupione.
- ▶ Nauka podstaw **technik relaksacyjnych** nie jest trudna, ale wymaga praktyki. Należy poświęcić im co najmniej 10-20 minut dziennie. Jeśli to brzmi jak trudne zobowiązanie, pamiętajmy, że wiele z tych technik może zostać włączonych do istniejącego rozkładu dnia i praktykowanych codziennie przy biurku czy w autobusie.
- ▶ **Nie ma jednej techniki relaksacyjnej, która jest dobra dla wszystkich.** Przy wyborze techniki relaksacyjnej każdy musi uwzględnić swoje potrzeby, preferencje, poziom sprawności fizycznej i sposób w jaki reaguje na stres. Jeśli złościsz się i bywasz wyprowadzony z równowagi możesz potrzebować technik wyciszających, takich jak medytacja czy głębokie oddychanie. Jeśli pod wpływem stresu stajesz się smutny lub wycofany możesz odpowiedzieć najlepiej na techniki relaksacyjne, które są stymulujące i pobudzają system nerwowy, takie jak rytmiczne ćwiczenia.

Technika głębokiego oddychania

- ▶ Głębokie oddychanie jest prostą, ale potężną, techniką relaksacyjną. Jest łatwa do nauki, może być praktykowana w dowolnym miejscu, a także zapewnia szybki sposób na utrzymanie poziomu stresu w ryzach. Głębokie oddychanie jest podstawą wielu innych praktyk relaksacyjnych i może być łączone z innymi elementami, takimi jak odprężająca aromaterapia i muzykoterapia. Wszystko, czego naprawdę potrzebujesz, to kilka minut czasu i miejsce do wygodnego rozciągnięcia się.
- ▶ Kluczem do tej techniki jest oddychanie z brzucha, przeponą, które pozwala uzyskać najwięcej świeżego powietrza. Biorąc głęboki oddech z przepony, a nie płytki z górnej części klatki piersiowej, można wdychać więcej tlenu.
- ▶ Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Wdychaj przez nos. Ręka na brzuchu powinna unosić się, ręka na klatce piersiowej powinna poruszać się nieznacznie. Wydech przez usta, policz powoli do trzech podczas wydechu lub pomyśl słowo "relaks".
- ▶ Jeśli masz trudności z oddychaniem przeponowym siedząc, spróbuj na podłodze. Umieść niewielką książkę na brzuchu i staraj się oddychać tak, żeby książka wznosiła się przy wdechu i opadała przy wydechu.

Technika napinania i rozluźniania mięśni

- ▶ Technika ta obejmuje dwuetapowy proces, w którym systematycznie napina się i rozluźnia różne grupy mięśni. Regularnie praktykowana ta technika pozwala rozpoznawać i zwalczać pierwsze oznaki napięcia mięśniowego, które towarzyszy stresowi.
- ▶ Napinanie i rozluźnianie mięśni powinno zaczynać się od stóp a kończyć na twarzy. Należy rozpiąć ubranie, zdjąć buty i położyć się wygodnie. Poświęć kilka minut na głębokie oddychanie. Następnie powoli napiąć mięśnie prawej nogi, ściskając tak mocno, jak to tylko możliwe i wytrzymać licząc do 10. Rozluźnić, pozostać w tym spokojnym stanie się na chwilę, oddychając głęboko i powoli. Następnie przenieść swoją uwagę na lewą stopę.



Skanowanie ciała

- ▶ Skanowanie ciała to **technika radzenia sobie ze stresem** podobna do opisanej powyżej, z tym wyjątkiem, że nie napina i rozluźnia się mięśni, ale po prostu skupia na odczuciach w każdej części ciała.
- ▶ Połóż się na plecach, nogi skrzyżowane, ramiona rozluźnione po bokach, oczy zamknięte. Skoncentruj się na oddychaniu, pozwalając brzuchowi wznosić się przy wdechu i opadać podczas wydechu. Oddychaj głęboko przez około dwie minuty, aż zaczniesz czuć się komfortowo i przyjemnie.
- ▶ Skoncentruj swoją uwagę na palcach prawej nogi. Wyobraź sobie, że głęboki oddech płynie do palców stóp. Skup się na tym obszarze przez dwie minuty. Przenieś swoją uwagę na podeszwę prawej stopy, potem do prawej kostki i dalej. Zwróć szczególną uwagę na obszary ciała, w których odczuwasz ból lub dyskomfort. Po dotarciu na sam czubek głowy niech twój oddech wyjdzie poza swoje ciało i wyobraź sobie, że unosi się nad tobą.



Koncentracja na teraźniejszości

- ▶ **Uważność** to zdolność koncentrowania świadomości na tym, jak się czujesz teraz, w tym momencie. Myślenie o przeszłości - obwinianie i osądzanie się lub martwienie o przyszłość często bywa bardzo stresujące. Ale rozkoszowanie się w spokoju i skupieniu na chwili obecnej może przynieść ukojenie. Uważność można zastosować podczas chodzenia, ćwiczenia, jedzenia lub medytacji.
- ▶ Można skupiać uwagę na jednej powtarzalnej czynności, np. oddechu, powtarzaniu kilku słów lub obserwowaniu płomienia świecy, a następnie uwolnić wewnętrzne myśli i doznania.
- ▶ Kluczowymi punktami praktykowania są: cicha okolica, wygodna pozycja, punkt skupienia uwagi. Ten punkt może być wewnętrzny - uczucie lub wymyślona scena - lub zewnętrzny - obiekt lub znaczące słowo lub fraza.
- ▶ Postawa powinna być spostrzegawcza i niekrytyczna. Jeśli jakaś myśl przeszkadza podczas sesji relaksacyjnej, nie należy z nią walczyć.



Wizualizacja

- ▶ Wizualizacja jest odmianą tradycyjnej medytacji, która wymaga zatrudnienia wszystkich zmysłów. Polega na wyobrażaniu sobie sceny, w której poczujesz się komfortowo, wolny od napięć i niepokoju.
- ▶ Wybierz co jest najbardziej uspokajające dla Ciebie, czy tropikalna plaża, ulubione miejsce z dzieciństwa, morze czy zielony las. Znajdź ciche miejsce relaksu. Zamknij oczy i wyobraź sobie wymarzone miejsce tak żywo, jak tylko potrafisz - wszystko, co można zobaczyć, usłyszeć, powąchać i poczuć. Wizualizacja działa najlepiej, jeśli zawiera możliwie najwięcej danych sensorycznych płynących ze zmysłów.



Joga i tai – chi



- ▶ Joga obejmuje szereg zarówno aktywnych i pasywnych póz, w połączeniu z głębokim oddychaniem. Zmniejsza niepokój i stres oraz poprawia elastyczność, wytrzymałość i równowagę. Praktykowana regularnie może wzmocnić reakcję odpężenia w codziennym zyciu.
- ▶ Jeśli kiedykolwiek widziałeś grupę ludzi w parku, którzy wykonywali powolne, zsynchronizowane ruchy, to prawdopodobnie byleś świadkiem tai-chi. Tai - chi to seria powolnych ruchów pływających z ciała. Ruchy te podkreślają koncentrację, relaks i świadome krążenie energii zyciowej w organizmie. Choć ma swoje korzenie w sztukach walki, dziś jest przede wszystkim praktykowane jako sposób na uspokojenie umysłu i ciała.



Ćwiczenia rytmiczne

- ▶ Rytmiczne ćwiczenia, takie jak bieganie, spacery, pływanie łódką lub jazda na rowerze są najbardziej skuteczne w zwalczaniu stresu, kiedy towarzyszy im koncentracja uwagi, pełne zaangażowanie w chwilę obecną i to, jak twoje ciało czuje się teraz. W czasie ćwiczeń należy skupiać się na pracy ciała i oddechu.



Nauka relaksacji może początkowo stanowić wyzwanie. Może nam być trudno odciąć się od otaczających nas bodźców i rozpraszaczy. Ale warto próbować - efekty widoczne są od razu a wraz z praktyką jest coraz lepiej!