

Jak zredukować napięcia emocjonalne, lęk, stres, wyciszyć się i odprężyć?

Rodzice i Nauczyciele, w wielu sytuacjach trudnych, w tym społecznej izolacji, warto zadbać o własną kondycję psychiczną i dosłownie zaopiekować się sobą, co pozytywnie wpłynie/ przeniesie się na nasze dzieci.

Zebrałam **kilka propozycji do zastosowania w warunkach domowych**. Mogą poprawić jakość funkcjonowania, przynieść duże korzyści na poziomie psychicznym, poznawczym i fizycznym, obniżyć poziom ciśnienia tętniczego krwi, wpłynąć pozytywnie na układ krwionośny, zredukować doświadczanie niepokoju, lęku i stresu, wyciszyć i poprawić jakość snu:

- 1- Utrzymywanie stałego rytmu/ stałych elementów dnia - w przyrodzie mamy pory roku.
- 2- Rozmowa z bliskimi – nawet krótka ma moc relaksacyjną, zarówno w kontakcie bezpośrednim, jak i w warunkach izolacji z pomocą dostępnych nam technologii.
- 3- Czytanie – najlepiej codzienne umożliwia przeniesienie się do innego świata, oderwanie się od naszych trosk i problemów, zrelaksowanie się i odprężenie. Na rynku wydawniczym znajdziemy też książki na nurtujące nas problemy:
[https://bit.ly/Ksiazki_na_konkretne_problemy Biblioteczka-apteczka](https://bit.ly/Ksiazki_na_konkretne_problemy_Biblioteczka-apteczka)
- 4- Relaksacyjne kolorowanki (rysowanie, malowanie) - sposób na rozładowanie stresu, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W trakcie rysowania zostają pobudzone te fale mózgowe, które wprowadzają nas w stan relaksu i odprężenia.
- 5- Relaksacyjna muzyka – odpowiednio dobrana zmniejsza tętno, ciśnienie krwi, obniża poziom kortyzolu nazywanego hormonem stresu.
- 6- Aktywność fizyczna - to jeden z podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Należy jednak wybrać taką aktywność, która sprawi nam przyjemność. Ruch pozwala na oderwanie się od problemów, codziennych spraw. Powoduje pobudzenie wszystkich układów organizmu, dotlenienie ciała, wydzielanie się endorfin zwanych hormonami szczęścia.
- 7- Oddychanie - głębokie oddychanie, robienie kilku głębokich oddechów pomaga/ polecane jest w każdej sytuacji napięcia emocjonalnego.

- 8- Przekierowanie uwagi na pomoc innym.
- 9- Gorzka czekolada – dzięki swoim składnikom uspokaja, odpręża i dobrze wpływa na pracę mózgu.

Trzy metody polecane szczególnie przez psychologów i terapeutów:

1- Trening autosugestii.

Autosugestia jest ćwiczeniem wyobraźni, przywoływaniem obrazów i scen, które sprawiają przyjemność . Polega na wizualizacji miejsc, sytuacji, w których najlepiej wypoczywamy: „Połóż się wygodnie. Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, które lubisz i w którym dobrze się czujesz. Skup się na szczegółach tego miejsca. To pomoże Ci odciąć się od teraźniejszości i obniżyć poziom stresu. Przywołaj ze wspomnień miejsce, w którym chciałabyś/ chciałbyś być: < Jestem w lesie..., nad morzem..., w górach...; widzę..., słyszę..., dotykam..., czuję odprężenie..., odpoczywam...>” Autosugestia ma wielką moc relaksacyjną i jest elementem wielu treningów.

2- Trening relaksacyjny Jacobsona.

E. Jacobson jest autorem znanego powiedzenia: „**Zaniepokojony umysł nie może istnieć z w zrelaksowanym ciele**”. Był przekonany, że gdy zmniejszy się napięcie mięśniowe, przełoży się to automatycznie na odprężenie psychiczne. Trening znany od lat trzydziestych ubiegłego stulecia, nadal jest uważany za jedną z najskuteczniejszych metod wspomagających walkę z nadmiernym stresem.

„- Zaczynij go najlepiej w pozycji leżącej lub półleżącej od napinania i rozluźniania dowolnych mięśni. Wraz z wdechem napinaj dany mięsień, utrzymuj go w napięciu przez ok. 5 sekund, następnie z wydechem rozluźnij napinanie.

– Zrób krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu, zauważyć różnicę między napiętym i rozluźnionym mięśniem. Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczniesz napinać jako pierwsze. Możesz rozpocząć od głowy, pleców, rąk, brzucha, nóg... lub odwrotnie, od stóp i następnie przesuwając się w górę ciała. Każdą partię mięśni możesz napinać dwa – trzy razy i po każdym napinaniu zawsze robić krótkie przerwy.”

Żeby nauczyć się treningu Jacobsona obejrzyj film w Internecie. Jeżeli nie radzisz sobie z emocjami w wielu sytuacjach, ten trening jest dla Ciebie.

3- Trening autogenny Schultza

To system ćwiczeń na odprężenie i relaks, zrównoważenie energii ciała i umysłu. Opracowany przez J. Schultza również w pierwszej połowie dwudziestego wieku. Dzięki elementom autosugestii możesz wpłynąć na swój organizm i świadomie wywoływać stan spokoju, odprężenia i relaksu. Wyszukaj w Internecie film bądź nagranie z treningu autogennego.

Wygląda to mniej więcej, tak:

„W spokojnym, przyjaznym miejscu połóż się wygodnie na wznak.

W pomieszczeniu powinno być ciepło i cicho. Zdejmij uciskające cię przedmioty: pasek od spodni, zegarek, pierścione, buty... Zamknij oczy i staraj się zapomnieć o otaczającym Cię świecie. Skup uwagę na sobie. Zrób kilka głębokich oddechów. Wdychaj i wydychaj przez nos, obserwując wpływające i wypływające powietrze. Wyobraź sobie powiew łagodnego wiatru, który dociera przez nozdrza do Twojej głowy. Jeśli Twój umysł zacznie błądzić, sprowadzaj go z powrotem do oddechu. Po kilku minutach rozpocznij trening autogenny. W myślach mów do siebie: <Skupiam się na sobie, czuję, że ogarnia mnie spokój, delektuję się ciszą, zaczynam się rozluźniać...>

Przenieś uwagę i mowę wewnętrzną na prawą rękę: <Moja prawa ręka jest przyjemnie ciężka, staje się coraz cięższa, jest bezwładna, przyjemnie ciepła, rozluźniona...> Przenieś uwagę na lewą rękę, powtórz mowę wewnętrzną.... Tak rozluźniaj kolejno: ręce, nogi, brzuch, kark, mięśnie twarzy, głowy, barków, miednicy... Następnie zajmij się wyciszeniem umysłu. Powiedz sobie:

<Kiedy wdycham powietrze, czuję ciepło i radość, kiedy wydycham – swobodnie otwieram umysł, uczucia i myśli..., a mój umysł jest spokojny, wyciszony, czuję się bezpiecznie..., to dzieje się samo...>

Zanim otworzysz oczy, powiedz sobie: <Czuję, że moje ciało i umysł to jedność, jestem pełna/y energii, wypoczęta/y, gotowa/y do działania...>”

YouTube:

- Trening Jacobsona, progresywna relaksacja mięśni
- Trening autogenny Schultza

Opracowała psycholog Bożena Ramutkowska-Celej