

NAUCZ SIĘ ODPRĘŻAĆ

Różne są sposoby, dzięki którym opanujesz sztukę odprężania. Niektóre metody polegają na seriach ćwiczeń fizycznych powodujących napinanie i rozluźnianie mięśni. Inne na wyobrażaniu sobie w myślach odprężających obrazów. Ważne jest, aby znaleźć, co jest dla ciebie dobre, co pozwala ci się odprężyć.

Odprężenie fizyczne

- ✚ Zajmuje około 10 minut;
- ✚ Przydatna w sytuacji stałego napięcia i zdenerwowania;
- ✚ Jest serią ćwiczeń polegającą na napinaniu i rozluźnianiu mięśni;
- ✚ Zachęcają do skoncentrowania się na pracy swojego ciała;
- ✚ Może być wykonywane przy dźwiękach ulubionej muzyki (ważne, aby melodia była dla ciebie kojąca, odstresowująca).

Podpowiedź ćwiczeń:

Ręce i dłonie: zaciskaj pięści i wypychaj przed siebie wyprostowane ręce.

Nogi i stopy: wyciągaj palce przed siebie, delikatnie podnieś nogi i prostuj je przed sobą.

Brzuch: napinaj mięśnie brzucha, bierz wdech i wstrzymuj go na moment.

Ramiona: ściągnij ramiona do tyłu.

Szyja: odchylaj głowę do tyłu i napieraj nią na krzesło lub łóżko.

Twarz: wykrzywiaj twarz, mocno zaciskaj oczy i wypychaj ściągnięte wargi.

- ✚ Dobrym pomysłem na odprężenie może być także po prostu uprawianie sportu. Jeśli ćwiczenia sportowe sprawdzają się w twoim przypadku – wykorzystaj to! Sport może być szczególnie przydatny w momencie zauważenia silnego nieprzyjemnego uczucia. Porządny bieg, szybki marsz, kopanie piłki czy skakanie na skakance pomagają pozbyć się niepokojów lub opanować złość.



Kontrolowanie oddechu

Zdarza się, że NAGLE zaczynasz odczuwać napięcie i NIE MASZ CZASU na ćwiczenia relaksacyjne. Wtedy pomocna jest PRACA ODDECHEM.

- ✚ Do wykorzystania w każdym miejscu;
- ✚ Dyskretna metoda na odstresowanie się;

Powoli weź głęboki wdech, wstrzymuj powietrze przez 5 sekund, a następnie powoli je wypuszczaj. Podczas oddychania powtarzaj sobie „rozluźniam się”. Powtórz tę czynność kilka razy, a odzyskasz panowanie nad ciałem oraz sprowadzisz uczucie spokoju.



Uspokajające wyobrażenia

- ✚ Myśl o wymarzonym miejscu (znanym lub wymyślonym);
- ✚ Myśl o odgłosach, które kojarzą ci się z tym miejscem – być może będzie to szum fal rozbijających się o brzeg, wiatr szumiący w koronach drzew;
- ✚ Myśl o zapachach, które kojarzą ci się z tym miejscem – być może będzie to zapach morza lub woń lasu.



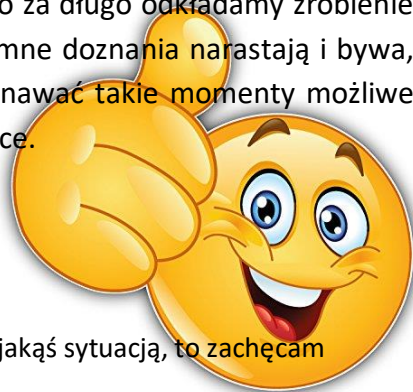
Zajęcia relaksujące

Z pewnością są zajęcia, które sprawiają ci dużo frajdy. Kiedy zauważysz u siebie nieprzyjemne uczucia, staraj się właśnie zająć jedną z ulubionych czynności. Być może podpowiedź znajdziesz w poniższej grafice.



Zapobieganie

Bywa, że uświadamiamy sobie swoje uczucia, ale często za długo odkładamy zrobienie czegokolwiek w tej sprawie. Niestety wtedy nasze nieprzyjemne doznania narastają i bywa, że tracimy nad nimi panowanie. Dlatego dobrze jest rozpoznawać takie momenty możliwe najszybciej i **DBAĆ O SIEBIE** stosując różne techniki odprężające.



Jeśli potrzebujesz wsparcia, bo czujesz się np. zestresowany jakąś sytuacją, to zachęcam do kontaktu ze mną przez dziennik elektroniczny.

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog