

## ZRELAKSUJ SIĘ I POKONAJ STRES ZWIĄZANY Z PANDEMIĄ

Oto kilka skutecznych metod na to, aby przejąć władzę nad stresem, odprężyć się, zrelaksować i nabrać sił. W obecnej sytuacji jest to szczególnie istotne, bo stres osłabia układ odpornościowy. Nawet jeśli należysz do szczęśliwego grona ludzi, którzy stresują się bardzo rzadko, warto dysponować kilkoma takimi technikami. Jeżeli nie wykorzystasz ich dla siebie, to może pomożesz komuś innemu w walce ze stresem!

### 1. RELAKSACJA POPRZEZ ODDECH

Jedną ze skuteczniejszych technik relaksacyjnych jest praca z oddechem. Chodzi o to, aby go spowolnić i nadać mu odpowiedni rytm - w ten sposób pośrednio uspokajamy nasze emocje. Spowalnianie oddechu jest także świetnym (a jednocześnie dyskretnym) sposobem na rozluźnienie podczas przemówień publicznych.

#### • *swobodne oddychanie*

Koncentrując uwagę na oddechu, łatwiej wejść w stan relaksu. Stopniowo wycisza się także umysł, ułatwiając utrzymanie odprężenia. Taki sposób oddychania praktykowany regularnie powoduje wzrost energii i sił witalnych. Technika ta jest niezwykle prosta i możliwa do stosowania niemal w każdym momencie.

- połóż się lub usiądź wygodnie, dbając o zachowanie prostych pleców, ręce ułóż wzdłuż ciała lub na kolanach;
- zamknij oczy i uspokój oddech – oddychaj rytmicznie, lekko i swobodnie, niezbyt głęboko, bez wstrzymywania oddechu;
- skoncentruj całą swoją uwagę na oddechu – niech podąża za nim, poczuć jak powietrze najpierw wchodzi przez nos, a następnie spływa w dół aż do płuc; podczas wydechu skup się na tym, jak powietrze wypływa z płuc przez nos;

#### • *głębokie oddychanie*

Jest idealnym sposobem relaksacji i koordynacji całego ciała. Dodatkowo oczyszcza organizm poprzez wspieranie działania układu limfatycznego. Oto kilka kroków:

- połóż się na plecach lub usiądź wygodnie, układając ręce wzdłuż ciała lub na kolanach, spróbuj rozluźnić mięśnie;
- zacznij wdychać powietrze nosem – rób to bardzo powoli przez około 8–10 sekund -
- następnie wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy;
- teraz pozwól powietrzu swobodnie wydostać się z płuc – to rozluźni mięśnie Twojej klatki piersiowej;
- odczekaj kilka sekund i powtórz cały cykl.

Aby móc się w pełni zrelaksować, możesz pomóc sobie wyobraźnią (patrz: wizualizacja).

### 2. ODPREŻONE CIAŁO

#### • *ruch*

Jest to najprostsza forma relaksacji i odprężenia, w dodatku bardzo potrzebna naszym mięśniom oraz umysłowi. Ruch jest dobry w każdej postaci – może to być gimnastyka, taniec, a nawet sprzątanie. Najlepiej dobrać formę aktywności adekwatnie do wieku, chęci, możliwości i preferencji.

## ZRELAKSUJ SIĘ I POKONAJ STRES ZWIĄZANY Z PANDEMIĄ

- *Relaksacja Progresywna*

Leżąc z zamkniętymi oczami, należy skupiać się na kolejnych partiach ciała – stopach, kolanach, udach, pośladkach, brzuchu i klatce piersiowej, dłoniach, przedramionach, ramionach i barkach, szyi, głowie, ustach i żuchwie, oczach, policzkach i czole – wczuwając się w ich wagę i napięcie mięśni i świadomie je relaksując poprzez generowanie odczucia łagodnego zapadania się w podłoże. Ważne jest, aby głęboko odprężyć każdą partię i każdy mięsień ciała.

- *Relaksacja Jacobsona*

Polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni ciała. Zazwyczaj rozpoczyna się od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej i lewej ręki, mięśni brzucha, pleców, ramion, szyi i na końcu twarzy. Każdy rejon ciała napina się około 2–3 razy. Po każdym takim napięciu (trwającym około 5 sekund) należy całkowicie rozluźnić konkretny obszar ciała, skupić się na zmianie, jaka zaszła i w pełni poczuć stan odprężenia.

- *masaż relaksacyjny*

Dotyk działa relaksująco, ważny jest jednak odpowiedni ucisk ciała (dość intensywny, ale nie może być bolesny) i rozgrzanie mięśni poprzez rozcieranie skóry. Aby uniknąć przy tym podrażnień, konieczne jest zastosowanie oleju (np. kokosowego, ze słodkich migdałów) na skórę. Oczywiście przydatne są profesjonalne umiejętności w tej dziedzinie, ale można także wykonać odprężający masaż, kierując się wskazówkami masowanej osoby, dotyczącymi tego, jaki dotyk (miejsce, nacisk i tempo masażu) jest przyjemny. Poproś zatem bliską osobę o masaż, a potem się zrewanżuj 😊

### 3. WYOBRAŹNIA – TWÓJ SPRZYMIERZENIEC

Technika relaksacyjna, angażująca wyobraźnię to wizualizacja. Polega na wytwarzaniu w umyśle obrazów, które działają uspokajająco, pomagają wyciszyć natrętne myśli, przywołują przyjemne odczucia i wspomnienia. Poprzez działanie na umysł i emocje, łatwiej jest odprężyć ciało, a w konsekwencji poradzić sobie z fizjologicznymi skutkami stresu.

- *bezpieczne miejsce*

Celem jest wykreowanie obrazu siebie w przyjemnej, spokojnej i bezpiecznej sytuacji. Wizualizacja ta jest szczególnie przydatna w przypadku problemów z zasypianiem:

- połóż się lub usiądź wygodnie i zamknij oczy, oddychaj w spokojny, naturalny dla siebie sposób;
- wyobraź sobie, że jesteś w jakimś spokojnym, bezpiecznym według ciebie miejscu, które znasz (na przykład konkretna plaża, góry) lub postrzegasz jako przyjemne;
- skup się na wrażeniach zmysłowych w tym miejscu - dźwiękach, zapachach, widokach oraz uczuciach, które w tobie wywołują. Pozostań tam tak długo, jak potrzebujesz – by poczuć spokój i odprężenie;
- możesz wracać do swojego bezpiecznego miejsca tak często, jak tylko chcesz – im częściej, tym łatwiejszy i głębszy będzie relaks.

## ZRELAKSUJ SIĘ I POKONAJ STRES ZWIĄZANY Z PANDEMIĄ

- „magia” zdrowia

Wyobraź sobie jakąś formę „magicznej” ochrony, którą masz – inspirację możesz czerpać z bajek: ochronny płaszcz w ulubionym kolorze, tarczę broniącą przed złymi wpływami z zewnątrz, przezroczystą bańkę, w której zamkniesz się jak w bezpiecznym kokonie. Wybór tego, co będzie stanowiło twoją ochronę, należy tylko do ciebie. Ćwiczenie to nie zmienia realnej sytuacji, ale pomaga zachować spokój.

- pudełko na emocje

- przypomnij sobie sytuację, która wywołuje trudne odczucia i myśli,
- wyobraź sobie, że znajdujesz się na sali kinowej, nikogo innego tam nie ma. Na ekranie w kinie wyświetla się film z twoich myśli / wspomnień na temat tej sytuacji;
- teraz zobacz, że ekran w kinie zmniejsza się coraz bardziej, aż do wielkości niewielkiej kartki, która ląduje u twoich stóp. Weź tę kartkę do ręki;
- obok ciebie, w niedalekiej odległości znajduje się niezbyt duże, zamykane na klucz pudełko/szkatułka - jest specjalnie dla ciebie. Przyjrzyj się mu dokładnie, skup na kolorach, fakturze, ewentualnych zdobieniach;
- włóż do pudełka kartkę z “filmem” i zamknij na klucz;
- pomyśl o najlepszym, najbardziej bezpiecznym miejscu na pudełko i na klucz – i ukryj je tam.

W dowolnym momencie, gdy będziesz na to gotów (gotowa) możesz sięgnąć do pudełka i zmierzyć się z emocjami, związanymi z tą sytuacją. Teraz nie musisz tego robić. Możesz spokojnie zająć się innymi sprawami.

#### 4. DOMOWA MUZYKOTERAPIA

Muzykoterapia jest techniką terapeutyczną wykorzystującą oddziaływanie muzyki na człowieka. Pozwala na odreagowanie lub wyciszenie emocji, spojrzenie na nie z dystansem, przynosi uczucie ulgi i lekkości. Możesz skorzystać z tej metody, aby poprawić swoje samopoczucie. Dobierając utwory, należy pamiętać, że wysoka głośność, szybkie tempo (szczególnie sekcji rytmicznej) i duże zróżnicowanie dźwięków pobudza organizm, a wycisza tempo wolne, oszczędny rytm i niewielka ilość instrumentów tworzących muzykę. Można skorzystać także z propozycji muzyki relaksacyjnej, dostępnej na youtube.

- włącz muzykę, którą lubisz - ale raczej spokojną; taką, która korzystnie na ciebie wpływa, wycisza zmysły;
- połóż się albo wygodnie usiądź w fotelu, możesz zamknąć oczy;
- przez około 20 minut staraj się nie myśleć o niczym, odłóż zmartwienia na bok i wsłuchuj się jedynie w dźwięki muzyki.

#### 5. AROMATERAPIA

Skuteczność tej techniki związana jest z faktem, iż zmysł powonienia ma ścisły związek z częścią naszego mózgu, która odpowiada za emocje. Aromaterapia może działać wspomagająco przy wykonywaniu ćwiczeń oddechowych. Pomaga także w osiągnięciu stanu odprężenia.

## ZRELAKSUJ SIĘ I POKONAJ STRES ZWIĄZANY Z PANDEMIĄ

- wywietrz dokładnie pomieszczenie, w którym przebywasz; zapal świeczkę o ulubionym zapachu albo użyj olejków eterycznych – stosownie do własnych upodobań, ale z uwzględnieniem ich działania. Do uspokajających olejków należą: melisowy, bergamotowy, lawendowy, rumiankowy, sandałow. Korzystnie działa także olejek pomarańczowy i sandałow;
- połóż się lub usiądź wygodnie w fotelu, możesz zamknąć oczy i włączyć dodatkowo przyjemną, relaksującą muzykę;
- przez chwilę nie myśl o niczym, skup się na zapachach, które unoszą się w powietrzu. Obserwuj, jak zmienia się twoje samopoczucie.

### 6. ŚMIECHOTERAPIA

Uśmiechaj się! Śmiech to jeden najprostszych i najbardziej skutecznych sposobów na radzenie sobie ze stresem.

- Zrób własną listę sposobów na wywołanie śmiechu np. oglądanie komedii, oglądanie śmiesznych zdjęć, ulubionego kabaretu itd. i korzystaj z nich.
- Postaraj się podejść z humorem do obecnej sytuacji - niemożliwe jest jej wyeliminowanie, ale w sieci jest dużo memów, które pozwolą ci spojrzeć na to z dystansem i w rezultacie lepiej się poczuć.

### 7. NA RATUNEK

Bywają sytuacje szczególnie kryzysowe, gdy pojawiają się silne emocje, a jednocześnie okoliczności wymagają szybkiego ich uspokojenia i podjęcia skutecznych działań. Poniższe ćwiczenia są skutecznymi metodami terapeutycznymi, wykorzystywanymi do pracy z napadami lęku. Możesz z nich skorzystać samodzielnie.

#### • metoda 3x5 (trzy razy pięć)

- usiądź wygodnie;
- rozejrzyj się wokół siebie i wymień głośno lub w myślach pięć rzeczy, które widzisz;
- następnie pięć rzeczy, które słyszysz;
- i pięć rzeczy, które czuje twoje ciało.

Jeśli nadal jesteś pobudzona(y), powtórz czynności, starając się jednak skupiać na innych doświadczeniach zmysłowych niż poprzednio.

#### • odliczanie

Swoją uwagę skup na odliczaniu w myślach liczb od 10 do 1 (a nie odwrotnie), dołączając do tego spowolniony, głęboki oddech. Jeśli potrzebujesz, powtarzaj odliczanie do momentu, w którym poczujesz się spokojniejsza(y) i gotowa(y) do działania.

#### • butterfly hug (dotyk motyla)

Ręce połóż na przeciwległych ramionach – tak, jakbyś chciał(a) sam(a) siebie przytulić. Następnie naprzemiennie i delikatnie dotykaj ramion – w formie lekkiego klepnięcia, rytmicznie, najlepiej w tempie spokojnego bicia serca. Czynność warto powtarzać do uzyskania

## ZRELAKSUJ SIĘ I POKONAJ STRES ZWIĄZANY Z PANDEMIĄ

poprawy. Możesz również wykonywać ją, dotykając swoich ud – gdy np. nie chcesz, aby ktoś inny to zauważył.

- *napisz, przeczytaj, zniszcz*
  - skup się na myśli, wspomnieniu lub odczuciu, które sprawia ci trudność;
  - spisz emocje, jakie w związku z tym odczuwasz. Jeśli dotyczą one innej osoby – zapisz wszystko, co chcesz jej powiedzieć (a z jakiegoś powodu tego nie robisz);
  - przeczytaj na głos to, co napisałaś/łeś;
  - zniszcz kartkę w dowolny sposób - możesz ją podrzeć, spalić itp.

Autorzy: Joanna Anforowicz, Marta Cieplucha, Dominika Buczyńska, Jacek Buczyński, Anna Bronowicka, Dorota Bukowczyk, Marta Jabłońska, Anna Kabacińska, Barbara Kądziołka, Joanna Kocot, Oliwia Kołodziejka, Maciej Kuliberda, Aneta Koliczkowska, Magdalena Pabijanek, Anna Podhalicz, Grażyna Podgórska, Anna Popławska, Patrycja Pokorska, Edyta Sabicka, Agata Socha, Ewa Szafraniec, Beata Szymczak.