



Strategie radzenia sobie w niespokojnych czasach

Jesteśmy świadomi, że jest to bardzo trudny i niepewny czas dla nas wszystkich i że każdemu z nas mogą się przydać wskazówki dotyczące dobrego samopoczucia. Ważne jest abyśmy wszyscy nadal dbali o siebie więc możesz podzielić się tymi poradami z tymi, których sam wspierasz. Ta książeczka zawiera informacje o różnych technikach relaksacyjnych, niektóre z nich mogą być dla Ciebie pomocne a inne nie. Jest to normalne i ważne jest abyś skupiał się nad tym co Ci pomaga i poprawia samopoczucie. Mam nadzieję, że znajdziesz też coś nowego czego wcześniej nigdy nie próbowałeś.

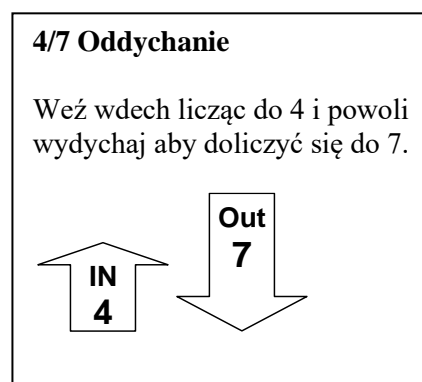
Techniki oddychania

Jedną z pierwszych rzeczy, które każdy może zrobić, gdy zauważy, że odczuwa niepokój lub zaczyna panikować, jest ćwiczenie zrelaksowanego oddychania. Poniżej znajdują się trzy różne metody, które działają w ten sam sposób, wydychając dłużej niż wdychamy. Wydychanie większej ilości tlenu niż wdychanie może zmniejszyć reakcję walcz-uciekaj i wzmocnić odpowiedź relaksacyjną. Możesz wybrać dowolną z metod wedle osobistych preferencji.

WYDECH jest kluczem do obniżenia niepokoju.

Technika 1: Oddychanie 4/7

Weź wdech licząc do 4 i wydychaj licząc do 7. Możesz zmienić tę proporcję, do najbardziej komfortowej dla Ciebie. Najważniejsze jest, aby WYDECH był dłuższy od WDECHU.





Technika 2 : Oddychanie brzuchem

To wymaga oddychania prosto do brzucha, a nie klatki piersiowej. Postaraj się, aby twój brzuch uniósł się z wdechem i opadł z wydechem. Wyobraź sobie że nadmuchujesz balon w brzuchu podczas wdechu i spuszczasz z niego powietrze podczas wydechu. Jeśli okaże się, że oddychasz więcej z klatki piersiowej, jest możliwe aby nauczyć się obniżyć oddech, praktyka czyni mistrza (joga uczy, jak to robić).

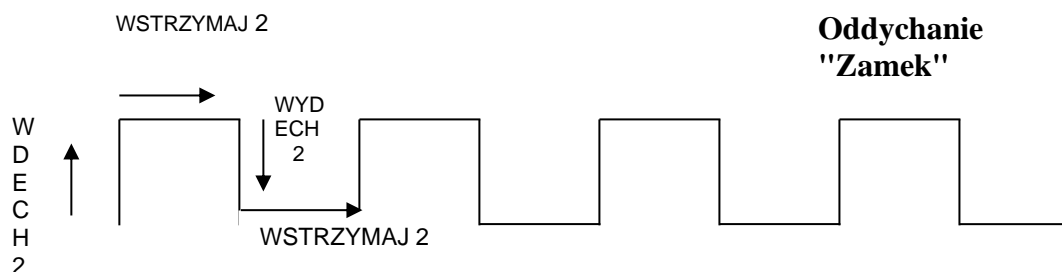
Oddychanie brzuchem

Biorąc wdech, napinaj brzuch, kiedy wydychasz rozkurcz go. Wyobraź sobie że masz balon w brzuchu!

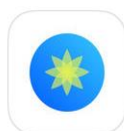


Technika 3: Oddychanie "Zamek"

Wdychaj licząc do dwóch, wstrzymaj oddech na dwa. Następnie wydech na dwa i odpoczynek na dwa. Policz tę samą liczbę dla wdechu, wstrzymania, wydechu i okresu odpoczynku przed ponownym oddechem.



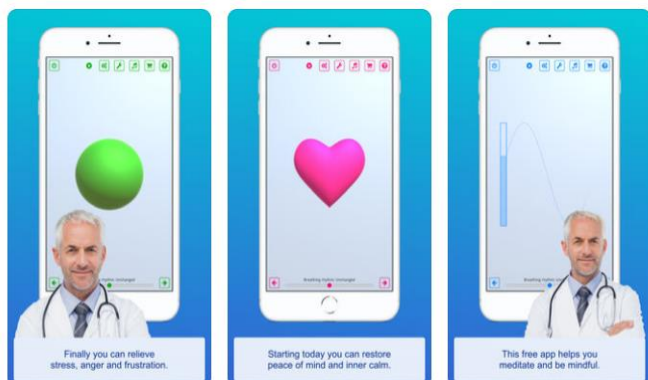
Dostępne aplikacje na telefon mogą pomóc Ci ćwiczyć techniki relaksacyjnego oddychania w codziennym życiu. Na przykład „**Oddychająca kula**” zawiera proste instrukcje, jak oddychać razem z obrazami kuli zmieniającej rozmiar. Jest bezpłatna i łatwa w użyciu.



Breath Ball Breathing...

A Fast Stress Relief Method.

OPEN

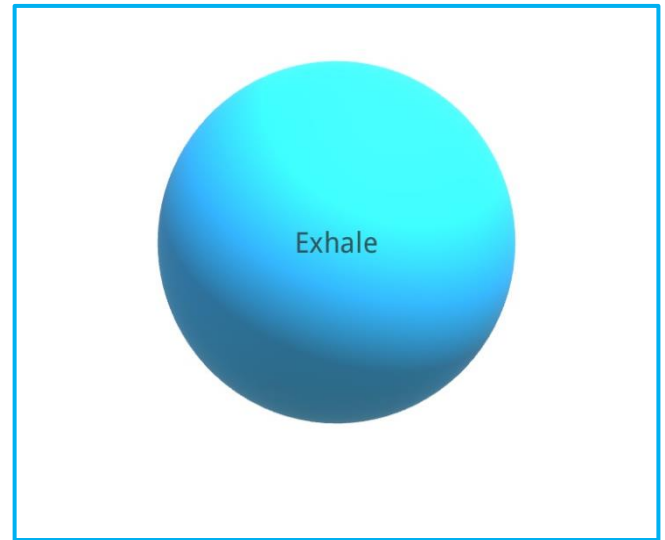
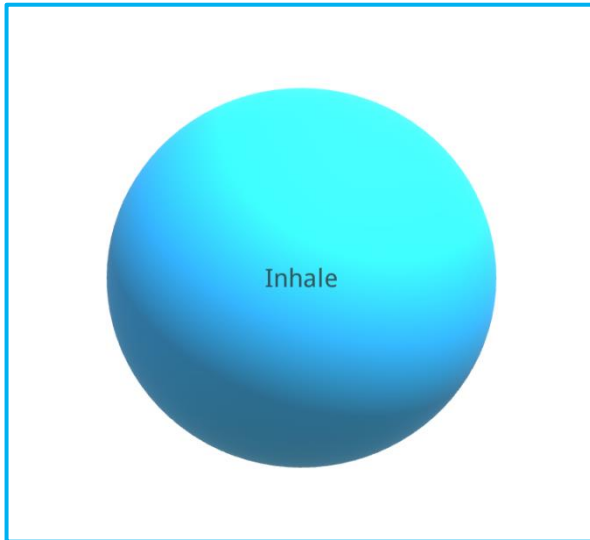


Exercise settings:

Default relaxation exercise
Breaths: 1 - Length: 00:10

Session length: 05:00

Start



Dostępne są również inne aplikacje do relaksującego oddychania i medytacji.

Na przykład, **Headspace, Breathe +, Calm, Oak and Breethe.** ¹

Trzy Minuty Ostoji Spokoju

1. ŚWIADOMOŚĆ

Zatrzymaj się, celowo przyjmując pionową postawę, z prostymi plecami i opuszczonymi ramionami. Jeśli to możliwe, zamknij oczy. Następnie zapytaj:

„Jakie są moje odczucia tu i teraz.... moje myśli..... moje uczucia... i odczucia ciała?”
Zauważ i zarejestruj swoje odczucia, nawet jeśli są niepożądane.

2. ZBIERANIE

Następnie delikatnie przekieruj swoją pełną uwagę na swój oddech, na każdy wdech i na każdy wydech, gdy następują jeden po drugim:

Twój oddech może funkcjonować jak kotwica naprowadzająca cię na tu i teraz i pomóc ci dostroić się do stanu świadomości, spokoju i bezruchu.

3. POSZERZANIE

Rozwiń pole swojej świadomości wokół oddechu, tak aby zawierało ono poczucie ciała jako całości, postawy i wyrazu twarzy.

¹ * Proszę zauważyć, że wszystkie wyżej wymienione aplikacje są bezpłatne do ściągnięcia, ale niektóre z nich mogą wymagać zapłaty za subskrypcję za regularne użytkowanie lub odblokowanie większej liczby funkcji.



Progresywne Rozluźnianie Mięśni

Jedną z reakcji organizmu na strach i lęk jest napięcie mięśni. Może to spowodować uczucia „napięcia”, bóle mięśni i uczucie skrajnego wyczerpania. Progresywne Rozluźnianie Mięśni jest jednym ze sposobów na zmniejszenie napięcia mięśni. W tym ćwiczeniu, napij poszczególne mięśnie, przytrzymaj napięcie, a następnie rozluźnij te mięśnie.

Kroki:

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji i spowolnij oddychanie.
2. Napij konkretną grupę mięśni przez 5 sekund — zacznij od palców u nóg i stóp, dolnej części nóg, ud, brzucha, pleców, ramion, twarzy itd. Powinieneś poczuć napięcie, ale nie powinno to sprawiać bólu.
3. Następnie rozluźnij tę grupę mięśni przez 10 sekund.
4. Powtórz krok 2 i 3 dla następnych grup mięśni ciała. Możesz zacząć od stóp i kierować się w stronę głowy, lub odwrotnie.

* Jeśli masz dostęp do Internetu, istnieje wiele **skryptów** i **przewodników audio** dla tego ćwiczenia. Możesz po prostu wyszukać „Progressive Muscle Relaxation” (Progresywne Rozluźnianie Mięśni) w Googlach lub na YouTubie i wybrać wersję, która najbardziej Ci odpowiada.



Umiejętności Rozpraszania Uwagi

Nauka korzystania z umiejętności rozpraszania i relaksacji może pomóc ciału i umysłowi uspokoić się, poczuć się bezpiecznie i lepiej radzić sobie ze stresem.

Strategie rozpraszania działają na zasadzie odciągania świadomego umysłu od czynników wyzwalających stres i niepomocnych lub natrętnych obrazów lub myśli. Poniżej znajdują się pewne popularne zajęcia odwracające uwagę, które dla wielu ludzi są pomocne. Spróbuj stworzyć swoją własną listę zajęć pomocnych dla Ciebie.





Umiejętności samo - kojące

Bardzo pomocne dla wielu ludzi może być używanie swoich pięciu zmysłów, aby uspokoić ciało i umysł. Kiedy twoje ciało czuje się zrelaksowane i w komforcie łatwiej jest Twojemu umysłowi czuć się bezpiecznie.

Wzrok

np. spójrz wokoło i znajdź jak najwięcej szczegółów. Wyjrzyj za okno i spójrz na drzewa lub niebo

Dotyk

np. pomasuj się, weź ciepły prysznic lub kąpiel

Słuch

np. słuchaj kojących dźwięków lub relaksującej muzyki

zmysły

Smak

np. ugotuj ulubioną potrawę, przygotuj ciepły napój

Zapach

np. znajdź coś co ładnie pachnie np. perfumy, płyn po goleniu, świeca zapachowa, przyprawy, owoc, lawenda



Obraz Specjalnego Miejsca

Celem ćwiczenia na obraz specjalnego lub bezpiecznego miejsca jest to, aby pomóc Ci wyobrazić sobie miejsce w twoim umyśle, do którego możesz uciec. To miejsce może być prawdziwe lub wyimaginowane, ale powinno być gdzieś, gdzie czujesz się bezpiecznie. Myślenie o byciu w swoim szczególnym miejscu może pomóc Ci poczuć się spokojnym i zrelaksowanym. Im więcej szczegółów nadasz temu miejscu, tym lepiej możesz je sobie wyobrazić i zapamiętać.

Jeśli sprawia ci trudność myślenie o specjalnym miejscu, możesz użyć sceny przedstawionej poniżej jako punktu wyjścia.



- 1) Zaczynj od ułożenia się wygodnie z cichym miejscu i skup się przez parę minut na oddechu, zamknij oczy, nakieruj świadomość na napięcia w ciele i uwalniaj te napięcia z każdym wydechem.
- 2) Wyobraź sobie, że jesteś gdzieś, gdzie czujesz się spokojny i bezpieczny. Może to być miejsce, w którym byłeś wcześniej, gdzieś, gdzie marzyłeś, aby być, a może jest to miejsce, które gdzieś widziałeś na zdjęciu.
- 3) Skoncentruj się na tym, co widzisz z miejsca, w którym stoisz lub siedzisz — jak wygląda niebo? Co dokładnie **widzisz** wokół siebie — skup się na szczegółach.
- 4) Teraz zwróć uwagę na dźwięki, które są wokół Ciebie, a może na ciszę. Co **słyszysz**?
- 5) Pomyśl o wszelkich zapachach, które zauważasz. Co **czujesz**?



Traumatic Stress Service

- 6) Następnie skup się na wszelkich odczuciach skóry - ziemi pod tobą, temperatury, jakimkolwiek ruchu powietrza, czymkolwiek innym, co możesz **odczuć**.
- 7) Teraz, gdy jesteś w swoim spokojnym i bezpiecznym miejscu, możesz nadać mu nazwę, jedno słowo lub frazę, której możesz użyć, aby przywrócić ten obraz w każdej chwili, kiedy tego będziesz potrzebować.

Zachęcaj się do wykonywania czynności, które są przyjemne i rozpraszające uwagę, mogą pomóc uspokoić twoje ciało i umysł. Nie poświęcając czasu na relaks, łatwo jest poczuć się przytłoczonym i zestresowanym, ale czasami musimy zachęcać się do robienia tych rzeczy, zamiast czekać, aż będziemy mieli ochotę je robić. Poniżej znajduje się kilka przykładów, aczkolwiek to co Ciebie relaksuje może być bardzo różne od tego co relaksuje inną osobę.





Umiejętności Gruntowania

Uczucie niepokoju lub stresu może czasem wydawać się przytłaczające, a dla niektórych osób może prowadzić do przypominania sobie bardzo wyraźnie traumatycznych wydarzeń z przeszłości.

Ugruntowywanie jest ważną i pomocną techniką pomagającą przypomnieć sobie, że jesteś bezpieczny w chwili obecnej. Może również pomóc gdy czujesz się bardzo zdenerwowany, szczególnie gdy stres sprawia, że czujesz, że „wyłączasz się” lub „odpływasz” i tracisz poczucie, gdzie się znajdujesz.

Może to pomóc w postrzeganiu tego jako siłowanie się na rękę z umysłem - wspomnienia z przeszłości próbują wciągnąć cię z powrotem w przeszłość, ale musimy pomóc twojemu umysłowi wygrać, odsuwając się w drugą stronę i czyniąc terażniejszość silniejszą niż przeszłość. Robimy to, używając tego, co widzimy, czujemy, słyszymy, dotykamy i smakujemy tu i teraz.

Wprowadzimy prostą technikę ugruntowania i bardzo zalecamy ćwiczenie tego w domu.



Spójrz na pocztówki, zdjęcia lub breloczek na klucze, który przypomina ci, gdzie jesteś. Może również okazać się pomocne, aby wybrać obiekt wokół siebie np. drzewo lub liść i zwrócić uwagę na szczegóły w tym, co widzisz.



Możesz nosić koraliki modlitewne, kamyki, kulki lub małe kawałki tkaniny, skupiając się na odczuciu ich w dłoni. Myśl o tym jak odczuwasz ten przedmiot pomiędzy palcami.



Dla niektórych ludzi słuchanie muzyki/radia jest pomocne w ugruntowaniu się w terażniejszości. Przydatne może być zwrócenie uwagi na dźwięki wokół ciebie.



Miej przy sobie coś o silnym zapachu abyś mógł użyć gdy zajdzie potrzeba, np. sztyft Vicks, przyprawy w torebce, perfumy, olejek lawendowy itp. Ponownie, przywołaj swoją uwagę do zapachu.



Przydatne może być również noszenie owoców lub słodczy o silnym smaku (mięty lub słodczyce mentolowe), aby ugruntować umysł za pomocą smaku.

Mam nadzieję, że niektóre z tych ćwiczeń będą pomocne. Podobnie jak inne umiejętności, praktyka czyni mistrza więc staraj się każdego dnia je ćwiczyć, taka rutyna pomoże Ci poczuć się bardziej w kontroli nad swoim lękiem i pozwoli Ci odczuwać mniej lęku z każdym dniem.