

"Jak radzić sobie ze stresem i zadbać o relaks?"



Czas, który aktualnie przeżywamy, jest bardzo trudny. Jesteśmy wszyscy w nowej sytuacji. Nie wiemy jak ona się potoczy i jak możemy się przed nią uchronić. Emocje, które w nas buzują, są naturalne. Nie są ani dobre, ani złe. U większości z nas wywołują nasilenie stresu. Czasem stres bywa mobilizujący, ale najczęściej - zwłaszcza gdy stan napięcia utrzymuje się długo, działa on niekorzystnie na nasze zdrowie. Skutki przewlekłego stresu to: osłabienie układu odpornościowego. Dlatego warto podjąć wysiłek i stawić czoła stresowi, który skutecznie pozbawia nas energii, chęci działania i radości życia!

Sposoby radzenia sobie ze stresem mogą przybierać różną postać. Oprócz przestrzegania zdrowej diety, przebywania na świeżym powietrzu i regularnego ruchu, warto włączyć także metody radzenia sobie ze stresem oparte na badaniach naukowych. Należą do nich między innymi techniki stosowane w terapii psychologicznej, suplementacja magnezu.

Nawet jeśli należysz do szczęśliwego grona ludzi, którzy stresują się bardzo rzadko, warto, abyś dysponował kilkoma takimi technikami. Jeżeli nie wykorzystasz ich dla siebie, to może pomożesz komuś innemu w walce ze stresem.

Oto kilka skutecznych metod na to, aby przejąć władzę nad stresem, odprężyć się, zrelaksować i nabrać sił.

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..

GŁĘBOKIE ODDYCHANIE

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

Położ się na plecach i spróbuj się zrelaksować;

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 zrelaksuje mięśnie Twojej klatki piersiowej;

Odczekaj kilka sekund i powtórz cały cykl;

Aby móc się w pełni zrelaksować, możesz pomóc sobie wyobraźnią. Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś cichym, spokojnym miejscu, w przyjemnej sytuacji. Jedynym ograniczeniem niech będzie Twoja fantazja.

2. PRACA Z CIAŁEM



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. Najlepiej dobrać formę aktywności adekwatnie do wieku oraz możliwości. Jeśli mamy ogródek, możemy wyjść choćby na kilka lub kilkanaście minut na zewnątrz, pooddychać świeżym powietrzem, pospacerować, zagrać z dziećmi z piłką lub inne ogrodowe gry. Jeśli dysponujemy tylko balkonem, to wyjście także może być efektywnym relaksem.

3. WIZUALIZACJA



VectorStock® VectorStock.com/24079977

Liczne badania naukowe pokazują, że wyobrażanie sobie pewnych czynności czy sytuacji jest przez mózg odbierane podobnie, jak przeżywanie ich w rzeczywistości – aktywuje analogiczne ośrodki. Dlatego radzenie sobie ze stresem oparte na wizualizacjach, na przykład szczegółowym wyobrażaniu sobie swojego „bezpiecznego miejsca” i uczuć towarzyszących przebywaniu tam pozwalają zredukować napięcie.

WIZUALIZACJA PROWADZONA

Celem tej oto metody jest wykreowanie obrazu siebie w przyjemnej, spokojnej sytuacji. Poza tym tego typu wizualizacja jest szczególnie przydatna w przypadku problemów z zasypianiem:

Położ się lub usiądź wygodnie i zamknij oczy;

Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś spokojnym, relaksującym według Ciebie miejscu, które uwielbiasz (na przykład na plaży, w górach)

Teraz wyobraź sobie siebie w tym ulubionym, spokojnym miejscu – zobacz i poczuj wszystko to, co Cię otacza (dźwięki, zapachy, widoki) – głęboko się zrelaksuj i ciesz się chwilą;

Możesz wracać do tego miejsca tak często, jak tylko chcesz – im częściej będziesz wyobrażał sobie swoją oazę, tym łatwiej i głębiej będziesz się relaksował.

4. MUZYKOTERAPIA



Jest to relaksacja dźwiękiem. Taka terapia pozwala na wyciszenie emocji i spojrzenie na nie z dystansem, daje uczucie ulgi i lekkości:

Włącz spokojną muzykę – taką, którą lubisz, która skutecznie Cię uspokaja. Położ się albo wygodnie rozsiądź w fotelu, możesz zamknąć oczy;

Teraz przez około 20 minut staraj się nie myśleć o niczym, odłóż zmartwienia na bok i wsłuchuj się jedynie w dźwięki kojącej muzyki;

5. AROMATERAPIA



Jest to relaksacja zapachem. Pozwala nawiązać kontakt z własnym oddechem i przekształcić wszelkie negatywne emocje w pozytywne i przyjemne. Wysoka skuteczność tego typu terapii związana jest z faktem, iż zmysł powonienia ma ścisły związek z tą częścią naszego mózgu, która odpowiada za emocje. Wywietrz dokładnie pomieszczenie, w którym przebywasz, zapal świeczkę o ulubionym zapachu albo użyj kojących olejków zapachowych.

Położ się albo rozsiądź wygodnie w fotelu, możesz zamknąć oczy i włączyć dodatkowo jakąś przyjemną, relaksującą muzykę. Przez chwilę nie myśl o niczym, chłoń jedynie zapachy.

6. DIETA ANTYSTRESOWA



Wielu specjalistów zaleca, by do strategii radzenia sobie ze stresem włączyć także dietę bogatą w magnez. Pierwiastek bierze udział w licznych procesach zachodzących w organizmie, w tym w układzie nerwowym. Jego niedobór nie tylko nasila uczucie zmęczenia i powoduje kurcze i drżenie mięśni, ale także utrudnia rozluźnienia się i zwiększa naszą podatność na stres. Najwięcej magnezu znajduje się w zbożach poddanych kiełkowaniu i fermentacji, m.in. w wypiekach na zakwasie, a także w orzechach, pestkach i ziarnach. Można dostarczyć go sobie pijąc wybrane wody mineralne. Pomogą zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, co również przyczynia się do sprawnego funkcjonowania układu nerwowego. Zalecanym typem diety antystresowej, która ma udowodnione korzystne działanie, jest dieta śródziemnomorska.

7. SEN



Twój największy sojusznik w walce ze stresem. Sen pełni bardzo ważną rolę w życiu człowieka wpływając na jego rozwój, kondycję i urodę. Zdrowy sen sprzyja regeneracji całego organizmu, zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną oraz wyjątkowo korzystnie wpływa na pracę ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Sen odpowiada za gospodarowanie hormonami, oszczędność energii, konsolidację pamięci i funkcję neuronów. Sprawnie funkcjonujący umysł warunkuje odpowiednią pracę wszystkich części naszego organizmu. Zapotrzebowanie na sen jest zróżnicowane w zależności od wieku i indywidualnych predyspozycji, bardzo ważny jest także rytm snu. U młodzieży w okresie wzrastania istotna jest zarówno długość snu, jak i wczesne zasypianie (przed godz. 22:00), co wiąże się z dobowym rytmem wydzielania hormonów. U dorosłego człowieka sen trwa zwykle 7- 9 godzin. Dobrymi wskaźnikami optymalnej długości snu są odprężenie po przebudzeniu oraz uczucie lekkości i chęć do działania.

8. DUŻO SIĘ ŚMIEJ!



Wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Masz więcej chęci do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywny, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły, które chcesz szybko realizować. Odważniej patrzysz w przyszłość i nie obawiasz się przeciwności losu. Śmiech hamuje wydzielanie tzw. hormonów stresu, dzięki czemu łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni. Ponadto działa jak zawór bezpieczeństwa w organizmie - rozładowuje skumulowane emocje. Śmiejąc się, możesz zatem dać upust złości i uporać się ze stresem, pozbędziesz się również strachu czy smutku. Odzyskasz równowagę psychiczną i spojrzysz na problemy z innej perspektywy.

Minuta śmiechu działa jak 45 minut relaksu, a ponadto przedłuża życie o 10 minut.

Zapomnianą i często niedocenianą formą odpoczynku są gry planszowe i towarzyskie. W zależności od wieku dzieci, możemy grać w karty, scrabble, monopole, memory, bierki, szachy, warcaby czy chińczyka, a może w państwa i miasta, w kółko i krzyżyk, kalambury.

