

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM – TECHNIKI RELAKSACYJNE.

## Czym jest stres?

**Stres** najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Obecnie, dla większości z nas największym stresorem jest czas pandemii. Boimy się o siebie, o naszych bliskich, nasze zdrowie, pracę, finanse, czy naszą przyszłość.

## Jak poradzić sobie ze stresem w tym czasie?

Przed wszystkim należy pamiętać o technikach relaksacyjnych. Relaksacja to doskonały sposób na stres. W codziennym zabieganiu i zamartwianiu się warto znaleźć chwilę na wyciszenie i przywrócenie harmonii – życie będzie wówczas nie tylko przyjemniejsze, ale dodatkowo unikniemy też niekorzystnych konsekwencji przewlekłego stresu.

## Na czym polega relaksacja?

Relaksacja to po prostu świadomy odpoczynek – odcięcie się na jakiś czas od wszystkich stresujących bodźców i przebywanie w błogim spokoju, który leczy nie tylko duszę, ale i ciało.

- ❖ Metod relaksacji jest wiele, więc każdy może wybrać tę najbardziej mu odpowiadającą. Chodzi o to, żeby wyciszyć się po codziennej bieganiu i pozwolić organizmowi oraz nerwom odpocząć. Zazwyczaj oznacza to odcięcie się od nadmiaru bodźców sensorycznych oraz od nadmiaru informacji.
- ❖ Relaksacja niekoniecznie musi jednak polegać na beczynnym siedzeniu oddawaniu się medytacji. Można także relaksować się, zajmując się swoim hobby lub chociażby pracując w przydomowym ogrodzie.
- ❖ Podstawowy warunek relaksacji to przyjemność, jaka płynie z wykonywania danej czynności i odcięcie się dzięki niej na jakiś czas od stresujących sytuacji.

## NAJBARDZIEJ ZNANE TECHNIKI RELAKSACYJNE

### ❖ Trening autogenny Schultza

Polega na relaksowaniu się poprzez wchodzenie w stan głębokiego rozluźnienia mięśniowego i wyciszenia umysłu poprzez autosugestię. W trakcie treningu koncentrujemy się kolejno na wybranych partiach ciała i wrażeniach odczuwanych w tym miejscu. Służą temu odpowiednie, sugestywne sformułowania, takie jak „moje ciało jest ciężkie...”

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXyabx1ELQ&t=2s>



### ❖ Technika progresywnej relaksacji Jacobsona

Opiera się na prostym ćwiczeniu: napinaniu pojedynczych mięśni wraz z wdechem – jeden po drugim, koncentrując się na uczuciu napięcia, a następnie na świadomym rozluźnianiu. Po opanowaniu tej umiejętności przechodzimy do napinania i odprężania już nie tylko pojedynczych mięśni, ale całych grup.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>



### ❖ Wizualizacja

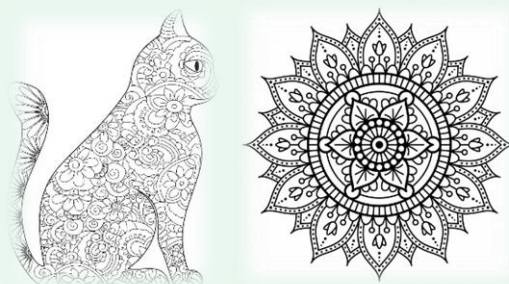
Trening wizualizacji jako technika relaksacyjna nie jest niczym innym jak wyobrażaniem sobie przyjemnych, dających odprężenie miejsc.

<https://www.youtube.com/watch?v=uqD69G2Oinw&t=177s>



### ❖ Twórcza relaksacja

Polega na wykorzystaniu technik plastycznych. Jest to korzystanie np. z kolorowanek antystresowych, ale także malowanie, rzeźbienie itp.



### ❖ Masaż

Masaż to zdecydowanie jedna z popularniejszych technik relaksacyjnych. Pomaga on rozluźnić napięte mięśnie, przynosi ulgę tym, które są obolałe, uspokaja i koi nerwy, a także pozwala się zrelaksować i zapomnieć o stresorach. Ta metoda ułatwia również zasypianie. Taki masaż może być wykonywany również w domu. Poproś bliską osobę o rozmasowanie mięśni karku i szyi. Pamiętaj, że taki masaż powinien być bardzo delikatny, spokojny i wolny, bez wykonywania silnych oraz gwałtownych ruchów.



### ❖ Aromaterapia

Aromaterapia, czyli relaks z pomocą zapachów, może ukoić nieco nerwy. Ta technika świetnie nadaje się do wykonania w domu. Wystarczy kominek zapachowy, świeca oraz dobrze dobrany olejek zapachowy.



### ❖ Muzykoterapia

Muzykoterapia to samodzielna metoda terapeutyczna, bazująca na leczniczym wpływie dźwięki i muzyki na człowieka. Terapia muzyką wykorzystuje wpływ ułożonych w sekwencje dźwięków na psychiczną i somatyczną (cielesną) sferę organizmu ludzkiego.

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>



### ❖ Aktywność fizyczna

Kiedy organizm jest zestresowany, charakteryzuje go podwyższony poziom stresu, zwany kortyzolem. Nie ma lepszej metody na jego obniżenie jak podjęcie aktywności fizycznej. Okazuje się że dopiero „wybieganie” złych emocji i nerwów działa kojąco. Dobrymi sposobami na uspokojenie i odprężenie są między innymi bieganie, jazda na rowerze, czy ćwiczenia domowe.



### ❖ Medytacja

Praktyki polegające na ćwiczeniu umysłu lub wprowadzaniu się w odmienny stan świadomości dla uzyskania dobroczynnego skutku, bądź aby umysł uznał treść odmiennego stanu bez identyfikowania się z nim lub jako cel w sam sobie.

<https://www.youtube.com/watch?v=XBeXBATTn1Y>



## ❖ Joga

**Joga** to system technik filozofii indyjskiej, którego celem jest utrzymanie zewnętrznego i wewnętrznego ciała w czystości. Dzięki **jodze** pozostawiamy umysł samemu sobie, dążymy w niej do treningu ciała i ducha. Samo słowo **joga** oznacza zjednoczenie.

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>



Opracowała: Karolina Mach

Źródła:

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/relaksacja-sposob-na-odprezenie-i-wzmocnienie/>

<https://pdf.helion.pl/sieded/sieded.pdf>