

JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?



STRESS

RELAX

Czy znasz to uczucie?

Pojawia się w najmniej oczekiwanym momencie, opanowuje Twoje ciało i myśli. Oddech przyspiesza, zaczyna brakować Ci powietrza, w uszach dudni coraz szybsze bicie serca. Myśli kotłują się w głowie, nie wiesz co masz robić, gdzie szukać pomocy...



Spokojnie...to tylko lęk. Jest to uczucie, którego doświadcza każdy z nas. Można sobie z nim radzić i nad nim panować. Pomogą Ci w tym zaproponowane poniżej ćwiczenia. Pomogą Ci w stopniowym wyciszaniu umysłu i rozluźnianiu mięśni. Wykonuj je wtedy, kiedy będziesz spokojny. Powtarzaj je tak długo, aż poczujesz, że potrafisz je wykorzystać.

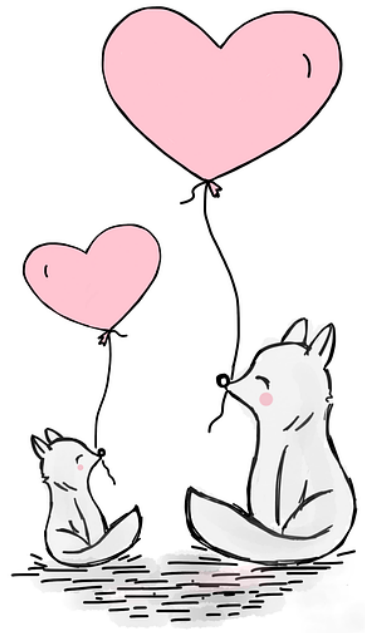
Oddychanie

1. Prawidłowy tor oddechowy

Położ się wygodnie. Jedną rękę połów na brzuchu, drugą na klatce piersiowej. Wdychaj i wydychaj powietrze przez nos spokojnie i powoli. Postaraj się oddychać, aby ręka leżąca na piersiach pozostawała nieruchoma, a ręka położona na brzuchu unosiła się przy każdym oddechu. Stopniowo wydłużaj fazę wydechu, swobodnie wypuszczając powietrze.

2. Oddech uspokajający

To ćwiczenie możesz wykonać siedząc na krześle. Spokojnie – przez ok. 4 sekundy nabieraj powietrza przez nos, aż poczujesz, że wypełnia ono dolną część brzucha. Wstrzymaj oddech na 2-4 sekundy. Teraz powoli – przez ok. 4 sekundy wykonaj wydech. Poczekać 2-4 sekundy zanim wykonasz kolejny wdech. Postaraj się ćwiczyć tak codziennie przez 5 minut.



wizualizacja

Położ się wygodnie, włącz spokojną muzykę. zamknij oczy, postaraj się rozluźnić wszystkie mięśnie. Oddychaj spokojnie i powoli, we własnym rytmie. Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie, patrz na kolory, światło wypełniające przestrzeń. Może usłyszysz spokojny szum drzew lub morza. Spróbuj poczuć zapach unoszący się w powietrzu. Może poczujesz też ciepłe promienie słońca na swojej skórze, albo lekki, chłodny wiatr na twarzy. Wyobraź sobie jak najwięcej szczegółów, stwórz swoje bezpieczne miejsce. W chwilach, gdy ogarnia Cię lęk, niepokój, zamknij oczy i przenieś się do swojego bezpiecznego miejsca. Poczuj jak Ci tam dobrze...





PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI CZYLI TRENING RELAKSACYJNY JACOBSONA

To prosta metoda polegająca na napinaniu przez ok. 5 sekund i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Rozluźniając kolejne mięśnie postaraj się zrobić kilkanaście sekund przerwy, aby poczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem. Możesz zacząć od stóp i kolejno napinać partie mięśni kierując się ku górze. Trening wykonuj systematycznie i regularnie, w wygodnej leżącej lub półsiedzącej pozycji. Możesz skorzystać z dostępnych w Internecie nagrań z treningiem relaksacyjnym Jacobsona. Szczególnie na początku ułatwią Ci one wykonanie ćwiczeń w odpowiednim rytmie i właściwej kolejności.



Mindfulness – czyli naucz się uważności

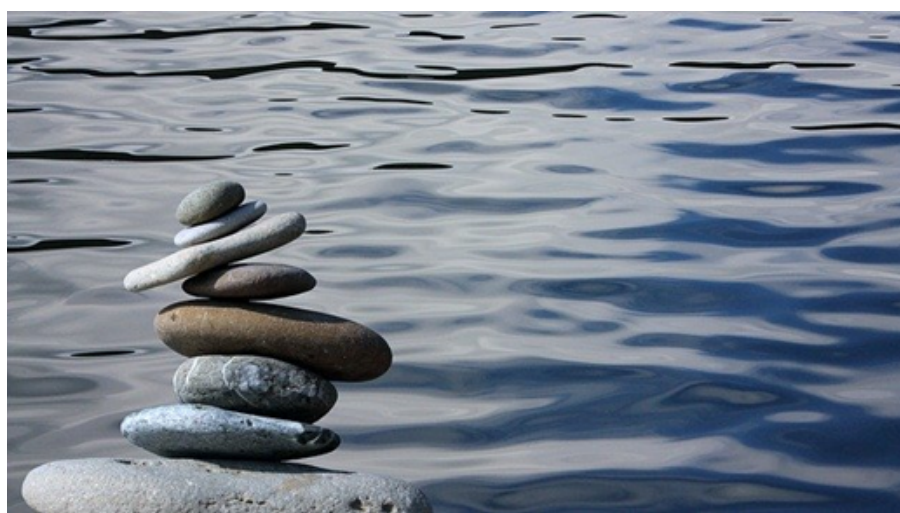
Bycie uważnym to bycie świadomym tego co dzieje się tu i teraz. Ćwiczenie uważności pomaga zachować wewnętrzną równowagę, spokój, skupienie.

Usiądź wygodnie. Znajdź sobie w najbliższym otoczeniu jakiś przedmiot, może to być jakiś pokarm, lub inna rzecz, która możesz dotknąć. Skup przez 5 minut na nim całą swoją uwagę, nie rób nic poza badaniem tego przedmiotu na wszystkie możliwe sposoby. Obserwuj, tak jakbyś widział tę rzecz po raz pierwszy. Postaraj się dostrzec wszystkie szczegóły, kolory, światło, fakturę. Następnie dotknij, ściśnij dłońią, zgnieć. Zwróć uwagę na to czy jest twardy, miękki, może puchaty... Postukaj w niego palcami, wstuchaj się jaki wydaje odgłos. Dotknij językiem, jeśli to coś do zjedzenia, to włóż do ust. Obserwuj swoje doznania, jaki to smak, jaka konsystencja. Odkrywaj tę rzecz na nowo. Podczas tego ćwiczenia staraj się by twoje myśli i wszystkie zmysły były skupione na tej jednej rzeczy.

Ćwicz swoją uważność w różnych obszarach, skupiaj się na oddechu, na codziennych czynnościach. Staraj się, by Twój umysł był jak lustro, które odbija rzeczywistość, bez oceniania, z ciekawością, ufnością.

I na koniec

Postaraj się wypróbować choć raz każdą z opisanych metod. Dzięki temu będziesz mógł wybrać te, które są dla Ciebie najwygodniejsze, a z czasem nauczysz się je łączyć. Wykonuj ćwiczenia systematycznie, aż poczujesz się z nimi komfortowo. Wtedy spokojnie zastosujesz je w trudnych sytuacjach, poprawisz swoje samopoczucie i jakość życia.



Życzymy powodzenia

PROJEKT PRZYGOTOWAŁY
MARZENA KREJPCIO-PAWLAK - PSYCHOLOG
MAGDALENA ICZETKIN - PSYCHOLOG