

Techniki Relaksacyjne

Gdy odczuwamy lęk, w naszym ciele zachodzi szereg procesów związanych z tzw. stanem walki-lub-ucieczki. Nasze ciało przygotowuje się do starcia z lub ucieczki przed postrzeganym zagrożeniem.

W stanie walki-lub-ucieczki często doświadczamy uczucia “pustki w głowie,” przyspieszonego bicia serca, potliwości, napięcia mięśniowego i innych objawów. Niestety, te cielesne reakcje nie pomagają nam przed źródłami lęku obecnymi w dzisiejszym świecie.

Stosując odpowiednie techniki, możesz zahamować objawy stanu walki-lub-ucieczki zanim staną się zbyt silne. Techniki te wymagają jednak treningu, więc nie czekaj do ostatniej chwili z ich nauką!

Głębokie Oddychanie

Powolne, głębokie oddychanie jest normą w stanie relaksu. Jednakże, w stanie walki-lub-ucieczki oddech staje się szybki i płytki. Głębokie oddychanie zapobiega temu zjawisku wysyłając do mózgu sygnały, które uspokajają ciało. Systematyczne ćwiczenie głębokiego oddychania nauczy twoje ciało lepiej na nie reagować.

Powoli weź oddech. Zaczynj odliczać w myślach i wdychaj powietrze przez co najmniej pięć sekund. Skup się na uczuciu powietrza wypełniającego twoje płuca.

Wstrzymaj oddech na 5-10 sekund (odliczaj w myślach). Nie powinno to być dla ciebie męczące, ale powinno potrwać dłużej niż zwykłe oddychanie.

Powoli zacznij wydychać powietrze, przez 5-10 sekund (odliczaj!). Aby zwolnić, wyobraź sobie, że oddychasz przez słomkę. Spróbuj potrenować z prawdziwą słomką.

Powtarzaj oddechy aż poczujesz się spokojniej.

Wyobrażenia

Pomyśl o swoich ulubionych i najmniej lubianych miejscach. Jeżeli naprawdę się na nich skupisz – naprawdę zaczniesz je sobie wyobrazać – możesz wzbudzić w sobie emocje związane z tymi miejscami. Mózg ma zdolność wywoływania reakcji emocjonalnych w odpowiedzi na same tylko myśli. Technika wyobrażania wykorzystuje ten mechanizm na twoją korzyść.

Upewnij się, że jesteś w cichym miejscu, gdzie nic cię nie rozproszy. Daj sobie kilka minut do spędzenia we własnych myślach.

Techniki Relaksacyjne

Pomyśl o miejscu, które cię relaksuje, na przykład o plaży, spacerze w górach, odwiedzeniu przyjaciela w domu, czy zabawie ze zwierzątkiem.

Stwórz w myślach całą scenę relaksującego miejsca – wyobraź sobie nawet te najmniejsze szczegóły. Postaraj się doświadczyć tego miejsca wszystkimi zmysłami. Oto przykład wyobrażenia sobie plaży:

- a. Wzrok: Słońce jest wysoko na niebie, otacza cię biały piasek. Wokół nie ma nikogo. Fale zielonkawo-niebieskiego oceanu leniwie obmywają brzeg.
- b. Słuch: Słyszysz głęboki i rytmiczny chłupot fal. Gdzieś z dala dochodzą do ciebie dźwięki mew.
- c. Dotyk: Słońce ogrzewa twoje plecy, bryza chłodzi twoją twarz. Czujesz piasek pod stopami.
- d. Smak: Pijesz szklankę słodkiej, lekko kwaśniej, odświeżającej lemoniady.
- e. Zapach: Czujesz rześkie morskie powietrze, z nutami soli i łagodzących aromatów.

Progresywna Relaksacja Mięśniowa

W stanie walki-lub-ucieczki wzrasta napięcie mięśniowe. Może to powodować uczucia sztywności, lub nawet ból w plecach i karku. Progresywna relaksacja mięśniowa uczy większej świadomości tego napięcia, aby móc lepiej rozpoznawać i łagodzić stres.

Upewnij się, że jesteś w cichym miejscu, gdzie nic cię nie rozproszy.

Technika ta polega na celowym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych. Zacznijmy od stóp.

- a. Napnij mięśnie w całej łydce i utrzymaj napięcie przez 5 sekund. Skup się na doświadczeniu napięcia.
- b. Rozluźnij napięcie w łydce. Zwróć uwagę, jak inne od napięcia jest poczucie rozluźnienia.
- c. Napnij mięśnie w całej łydce i utrzymaj napięcie przez 5 sekund. Skup się na doświadczeniu napięcia.
- d. Rozluźnij napięcie w łydce. Zwróć uwagę, jak inne od napięcia jest poczucie rozluźnienia.

Powtarzaj ten cykl napinania i rozluźniania z kolejnymi grupami mięśniowymi. Gdy skończysz relaksację mięśniową stóp i nóg, przejdź to tułowia, rąk, dłoni, karku i głowy.