

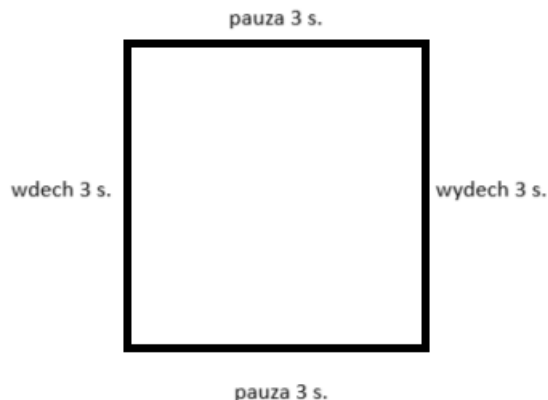
## Jak radzić sobie z niepokojem i skutecznie się relaksować?

Temat odczuwania niepokoju, stresu czy lęku jest zagadnieniem tak szerokim jak powszechnym. Często zdarza się, że czujemy powyższe emocje, a dyskusja jak sobie z nimi radzić jest coraz głośniejsza w sferze społecznej. Jak najbardziej warto wiedzieć jakie są sposoby na obniżanie poziomu stresu czy niepokoju, ale równie istotne jest aby mieć świadomość, że każda z emocji jest nam potrzebna i o czymś nas informuje oraz motywuje do różnorodnych działań. Należy zatem skupiać się na zmniejszaniu poziomu odczuwania wymienionych emocji wtedy, gdy jest on zbyt duży i niekorzystnie wpływa na nasze funkcjonowanie. Jeśli obserwujemy u siebie takie symptomy jak rozdrażnienie, zaburzenia snu, zwiększone napięcie emocjonalne, przewlekłe zmęczenie to znak, że należy zacząć działać.

Warto rozpocząć od zastanowienia się w jaki sposób spędzamy czas wolny i stworzenia listy czynności które chcielibyśmy wykonać, ale nigdy się to nie udaje. Należy zadać sobie pytanie dlaczego tak się dzieje i jeśli powodem jest brak czasu dla siebie, istotne jest by zadbać o własny dobrostan psychiczny. Pomocna może okazać się lista czynności, które uważamy za przyjemne, ale na co dzień wykonujemy je rzadko lub wcale. Pierwszym krokiem jest wybranie jednej z nich i wykonanie jej od razu, a w najbliższym miesiącu zrealizowanie jak największej ilości wypisanych pozycji. Nic nie zastąpi regularnego dbania o samopoczucie. Dlatego ważne jest aby planowanie zaczynać właśnie od czasu na odpoczynek, ponieważ gdy na nim kończymy to często nie ma na niego miejsca w naszym grafiku. Warto też rozważyć by w tygodniu wybrać jeden dzień zupełnie pozbawiony obciążających obowiązków, a skupiony na relacjach, hobby, aktywności fizycznej i relaksie.

Jakie konkretne nowe nawyki pomogą się nam odprężyć? Spodobać nam się mogą ćwiczenia relaksacyjne polegające na podążaniu za głosem osoby prowadzącej, która zachęca do napinania i rozluźniania różnych części naszego ciała. Teksty relaksacji oraz gotowe nagrania są łatwo dostępne w Internecie więc można poszukać tam czegoś dla siebie. Wskazana aktywność jest niezwykle cenna w sytuacji, gdy potrzebujemy szybko się wyciszyć np. w sytuacji stresowej. Jeśli pamiętamy schemat ulubionej relaksacji możemy wykonać ją w wielu miejscach i sytuacjach. Jeszcze bardziej uniwersalne są ćwiczenia oddechowe. W momentach stresowych oddech staje się szybszy i płytszy, a za nim podąża przyspieszony rytm serca oraz inne objawy fizjologiczne jak np. napięcie mięśni, poczucie gorąca, ściśnięty żołądek i gardło, drżenie rąk i nóg, zmóżona potliwość i wiele innych. Kluczem do opanowania wymienionych objawów jest skupienie się na oddechu nad którym mamy największą władzę. Po jego uspokojeniu nastąpi stopniowe wyciszenie reszty organizmu. Jedną ze skutecznych formuł jest oddychanie po kwadracie. Najważniejsze założenia to utrzymywanie spokojnego rytmu ćwiczenia i skupianie się na kolejnych etapach. Na początku bierzemy spokojny naturalny wdech przez 3 sekundy, następnie przytrzymujemy powietrze w płucach przez 3 sekundy, kolejnym etapem jest wydech który trwa również 3 sekundy i

przytrzymanie "pustych" płuc przez ostatnie 3 sekundy. Rysowanie takich kwadratów należy powtarzać do momentu gdy poczujemy się mniej zestresowani.



Kolejnym pomysłem jest aktywność fizyczna. Mogą to być formy bardziej lub mniej wymagające wysiłku, ale najważniejsze jest by znaleźć coś, co będzie nam sprawiało przyjemność i pozwoli na regularność. Często wybierane są jazda na rowerze, spacer lub bieganie, pływanie, joga, ćwiczenia rozciągające, taniec i wiele innych. Pozwalają na zaangażowanie całego organizmu stąd ich wkład w budowanie odporności psychicznej jest duży. Innym angażującym i skutecznym sposobem na relaks jest zyskujący na popularności *mindfulness* czyli uważność. Jest to cały nurt, który skupia się na zatrzymaniu na chwili obecnej bez wybiegania w przyszłość lub cofania się w przeszłość. Jego istotą jest dostrzeganie różnorodnych bodźców, które docierają do nas ze zmysłów. Można go praktykować przez większość czasu i w każdym miejscu. Jest to w uproszczeniu wykonywanie czynności w sposób świadomy. Na przykład podczas jedzenia zanim weźmiemy kęs przyglądnijmy się jak wygląda, jakie ma kolory i zapach. Po wzięciu posiłku do ust staramy się poczuć nie tylko smak, ale też konsystencję i temperaturę. Taka forma oderwania się od natrętnych myśli potrafi bardzo pomóc w nerwowych sytuacjach.

Innym sposobem na aktywne radzenie sobie ze zmartwieniami jest myślenie realistyczne. Niepokój sprawia, że widzimy świat w czarnych barwach z uwagi na zniekształcenia poznawcze. Wydaje się nam wtedy że stanie się coś złego, nie widać innej perspektywy, a konsekwencje są nie do pokonania. Jak więc sprawić, żeby myśli bardziej odzwierciedlały rzeczywistość niż nasz zły nastrój? Należy poszukać dowodów, że nasze czarne myśli są mało prawdopodobne. Pomocne okazuje się w wielu przypadkach przywołanie podobnych sytuacji i zastanowienie się jak się najczęściej potoczyły. Często dojdziemy do wniosku, że scenariusz nie jest tak niekorzystny jak podpowiada nam nasz umysł. Podobnie możemy zacząć myśleć, gdy wyobrazimy sobie swojego przyjaciela lub przyjaciółkę w naszej sytuacji. To pomaga zachować bardziej obiektywną perspektywę. W wielu przypadkach przywołanie ogólnych wiadomości, które mamy dany na temat pozwala przywołać bardziej adekwatny obraz

sytuacji. Gdy zaczynamy się niepotrzebnie zamartwiać możemy też spróbować zapisywać nasze myśli na kartce lub zastosować ćwiczenia połączone z wizualizacją. Wyobrażamy sobie, że nasze zmartwienia są zapisane na chmurach i wizualizujemy sobie, że są przeganiane przez wiatr lub są zamknięte w wagonach przejeżdżającego pociągu albo odbijają się w płatkach śniegu które spadając na ziemię roztopiają się. Wskazane ćwiczenia pozwalają na zobaczenie, że myśl to tylko myśl i możemy ją zauważyć, zaakceptować, że do nas przyszła i pozwolić jej odejść, a nie za nią podążać.

Wszystkie wymienione sposoby by zadbać o swoje dobre samopoczucie są odpowiednie zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Warto jednak przećwiczyć je wcześniej. Gdy będziemy próbowali wykorzystać je od razu w trudnej sytuacji z dużym prawdopodobieństwem niemożliwe będzie osiągnięcie pożądanego efektu. Tak jak z nauką gry na instrumencie najpierw trzeba opanować technikę by później wykorzystywać ją do grania całych utworów na koncercie. Jeśli poświęcimy trochę czasu na znalezienie i nauczenie się tych technik na radzenie sobie z niepokojem czy stresem, które są dla nas najbardziej pomocne, gdy przyjdzie moment aby z nich skorzystać będą bardziej efektywne. Warto też poświęcać codziennie choć kilkanaście minut na dbanie o swoje zdrowie psychiczne, by unikać stanów przeciążenia, które mogą prowadzić do poważnych i długotrwałych trudności, a których uniknięcie jest stosunkowo proste.

Opracowała:

mgr Partycja Pleban - psycholog

Bibliografia:

Cieślińska-Ryczko A., Dobińska G. (2019) Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii.

Rappe Ronald M., Wignall Ann, Spence Susan H. (2017) Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami.