



Relaxation

Relaksacja

Polski | Polish

Relaksacja

O przewodniku



Wykorzystanie relaksacji może pomóc Ci zadbać o siebie, kiedy czujesz stres i napięcie. Relaksacja nie wyeliminuje przyczyny stresu i zmartwień, ale może dać psychiczny odpoczynek od takich uczuć i pomóc odzyskać równowagę.

Ten krótki przewodnik podpowiada wskazówki i pomysły, żeby pomóc Ci wyobrazić sobie, jak relaksacja może być przydatna w codziennym życiu. Nie martw się, jeśli jakieś pomysły Ci nie odpowiadają – skorzystaj z tych, które są dla Ciebie dobre.

Zrób chwilę przerwy

Relaksacja nie musi zajmować dużo czasu. Czasem wystarczy tylko przerwać stresujące zajęcie na kilka minut albo odpocząć od normalnych czynności i myśli. Może to dać wystarczającą przestrzeń i dystans, aby poczuć się spokojniej.

- Poczytaj książkę lub czasopismo, nawet jeśli to będzie tylko kilka minut.
- Zrób sobie kąpiel, obejrzyj film, pobaw się z psem lub kotem albo wypróbuj nowy przepis w kuchni.

Zajmij się czymś kreatywnym

Twoja artystyczna strona może pomóc Ci odprężyć się i poczuć się spokojnie.

- Spróbuj takich zajęć jak malowanie, rysowanie, rękodzieło, granie na instrumencie muzycznym, tańczenie, pieczenie lub szycie.
- Nie przejmuj się zbytnio końcowym produktem. Skup się na tym, żeby się dobrze bawić.

Skup się na oddychaniu

Głębsze oddychanie może pomóc Ci poczuć się dużo spokojniej. Wystarczy tylko kilka minut i można to robić wszędzie.

- Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Staraj się mieć ramiona opuszczone i rozluźnione i połóż dłoń na brzuchu – dłoń powinna unosić się i opadać z każdym wdechem i wydechem.
- Licz oddechy. Zaczynij liczyć „1, 2, 3, 4”, robiąc wdech, i „1, 2, 3, 4”, robiąc wydech. Wypróbuj sposób oddychania wygodny dla siebie.

Wypróbuj aktywną relaksację

Relaksacja to nie musi być siedzenie bez ruchu. Łagodne ćwiczenia fizyczne też mogą pomóc się odprężyć.

- Jeśli możesz, idź na spacer. Możesz iść własnym tempem. Możesz wybrać dłuższy spacer, ale nawet kilka minut chodzenia może pomóc Ci poczuć odprężenie.
- Zrób w domu kilka ćwiczeń fizycznych lub rozciągających.
- Wypróbuj ćwiczenia na siedząco. Możesz łatwiej znaleźć na to czas w ciągu dnia, jeśli Twój dzień jest pełen zajęć. Takie ćwiczenia mogą też być pomocne, jeśli masz ograniczenia ruchowe, które utrudniają inne ćwiczenia fizyczne.

Państwowa Służba Zdrowia (ang. *National Health Service*, NHS) udostępnia więcej informacji o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających. Dostępny jest też wybór ćwiczeń na siedząco, których można spróbować. Dowiedz się więcej na stronie internetowej **NHS.uk**.

Spędzaj czas w kontakcie z naturą

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu i w otoczeniu zieleni może bardzo pozytywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne.

- Jeśli możesz, pójdz gdzieś, gdzie jest zielono. Zwracaj uwagę na drzewa, kwiaty, rośliny i zwierzęta, które napotkasz po drodze.
- Poświęć czas na zajęcia związane z ochroną przyrody. Może to być kopanie w ogrodzie albo udział w lokalnym projekcie przyrodniczym. Możesz znaleźć projekty i zajęcia na świeżym powietrzu odpowiednie dla Twojego poziomu sprawności ruchowej.

Jeśli w Twojej okolicy dostęp do przyrody i zieleni jest utrudniony, możesz spróbować stworzyć zielone miejsce w domu – na przykład postawić rośliny na parapecie przy oknie.

Słuchaj muzyki

Muzyka może nas odprężyć, pomóc odczuwać emocje i odwrócić uwagę od niepokojących myśli.

- Posłuchaj swoich ulubionych utworów. Możesz tańczyć albo śpiewać do wtóru, albo po prostu zamknąć oczy i czerpać przyjemność ze słuchania.
- Słuchaj muzyki naprawdę uważnie. Czy odróżniasz poszczególne instrumenty? Czy słyszysz uderzenia perkusji albo jakiś rytm? Skup się na muzyce i pozwól innym myślom odpłynąć.

Odpocznij od technologii

Technologia to doskonałe narzędzie, dzięki któremu możemy poczuć, że jesteśmy w kontakcie. Ale jeśli używasz jej często, może to prowadzić do tego, że czujesz brak czasu i stres. Nawet krótka przerwa może pomóc w relaksie.

- Spróbuj wyłączyć telefon na godzinę, jeśli możesz.
- Odejdź od telewizora albo wyznacz sobie wieczór, kiedy nie sprawdzasz e-maili i sieci społecznościowych. Wykorzystaj ten czas na relaks. Możesz wypróbować niektóre pomysły z tego przewodnika.

„Często mam ochotę na «relaks» przy telewizorze albo przeglądając Internet. Ale wiem, że to jest tylko rodzaj rozrywki. Nie pomaga mi to aktywnie oderwać się od negatywnych myśli czy zmartwień.”

Wyobraź sobie, że jesteś w miłym i pogodnym miejscu

Nawet jeśli fizycznie nie możesz się tam znaleźć, wyobraźnia może przenieść Cię gdzieś, gdzie poczujesz się dobrze.

- Pomyśl o spokojnym i relaksującym miejscu. Możesz sięgnąć pamięcią do miejsca, które znasz osobiście, albo wyobrazić sobie takie miejsce.
- Zamknij oczy i pomyśl o szczegółach tego miejsca. Jak ono wygląda? Jakie kolory i kształty widzisz? Czy słyszysz jakieś dźwięki? Czy jest ciepło czy zimno? Pozwól, by Twoje myśli płynęły swobodnie, a ciało się odprężyło.

Ćwiczenia relaksacyjne

Możesz skorzystać z tych ćwiczeń, kiedy czujesz stres, niepokój i brak czasu. Nie wszystkie ćwiczenia pomagają każdemu, dlatego nie martw się, jeśli jakaś technika nie jest dla Ciebie odpowiednia. Możesz spróbować innego ćwiczenia.

Uruchom zmysły

Jeśli zaczynasz czuć stres, przytłoczenie lub panikę, skupienie się na swoich pięciu zmysłach może pomóc Ci zakotwiczyć się w obecnej chwili.

To ćwiczenie możesz robić wszędzie i nie jest potrzebny do tego żaden sprzęt.

Co mi jest potrzebne?

Nic oprócz Ciebie.

Co mam robić?

1. Rozejrzyj się i zwróć uwagę na pięć rzeczy, które widzisz. Może to być długopis, znak na ścianie albo czyjeś buty. Możesz wymienić te rzeczy w myśli albo powiedzieć na głos, albo je zapisać.
2. Wymień cztery rzeczy wokół siebie, które możesz dotknąć albo poczuć. Na przykład własne włosy, nos, ziemię pod stopami albo powietrze na skórze.
3. Wymień trzy rzeczy wokół siebie, które słyszysz. Może to być coś na zewnątrz albo Twój oddech.
4. Wymień dwie rzeczy wokół siebie, których zapach czujesz. Nie musi to być mocny zapach i jeśli chcesz, możesz przejść się kawałek, żeby coś znaleźć.
5. Wymień jedną rzecz, której smak możesz poczuć.

Inne wersje

Jeśli nie możesz wykorzystać wszystkich zmysłów, użyj tych, których możesz. Możesz też zmienić liczbę rzeczy, jeśli chcesz.

Odpręż ciało

Kiedy czujemy stres, nasze mięśnie mogą stać się twarde i napięte. To ćwiczenie pomaga zauważyć napięcie ciała i rozluźnić mięśnie.

Co mi jest potrzebne?

Potrzebne elementy:

- Wygodne miejsce do siedzenia lub leżenia.
- Miejsce, gdzie nikt Ci nie będzie przeszkadzał.

Co mam robić?

1. Połóż się lub usiądź z wyprostowanymi plecami i stopami na podłodze. Zamknij oczy lub skup się na punkcie w oddali.
2. Zaczynij od zaciśnięcia palców u stóp jak najmocniej przez kilka sekund, a potem je rozluźnij. Zwróć uwagę, jak zmienia się to odczucie.
3. Teraz dostosuj oddech. Napinaj mięśnie, biorąc jednocześnie głęboki wdech, a potem rozluźniaj na wydechu.
4. Przechodź w górę ciała do ud, brzucha i aż do ramion i rąk, ściskając i rozluźniając kolejno każdy mięsień. Bez pośpiechu zwracaj uwagę na wszystkie części ciała, które wydają się napięte lub zmęczone. Jeśli nadal czujesz napięcie, możesz powtórzyć ćwiczenie.
5. Poświęć chwilę na relaks, a potem powoli i łagodnie zacznij się poruszać. Kiedy poczujesz, że możesz, podnieś się powoli.

Inne wersje

Zamiast napinać mięśnie spróbuj położyć coś ciepłego kolejno na różnych częściach ciała.

Więcej informacji w języku angielskim i walijskim można znaleźć na naszej stronie internetowej **mind.org.uk**.

Mamy też następujące materiały w języku polskim:

- Poczucie własnej wartości: krótki przewodnik
- Uwaga: krótki przewodnik
- Sen: krótki przewodnik

Skontaktuj się z lokalną placówką organizacji Mind, aby uzyskać więcej informacji lub poprosić o przewodniki.
