



Strategii de gestionarea a perioadelor anxioase

Înțelegem că acesta este un moment foarte dificil și incert pentru noi toți și că toată lumea poate beneficia de câteva sfaturi privind bunăstarea. Este important să continuăm să avem grijă de noi înșine, iar aceste sfaturi pot fi împărtășite și persoanelor pe care le sprijiniți. Această foaie cu informații conține o varietate de metode de relaxare diferite și este posibil să descoperiți că unele funcționează pentru dvs. altele nu. Acest lucru este normal și este important să vă concentrați asupra a ceea ce funcționează cel mai bine pentru dvs. și bunăstarea dvs. Sperăm că veți găsi de asemenea și ceva nou de încercat.

Tehnici de respirație

Unul dintre primele lucruri pe care le poate face oricine când observă că se simte neliniștit sau începe să intre în panică este să exerseze respirația relaxată. Mai jos, sunt trei metode diferite care toate funcționează în același mod, expirând mai mult decât inspirăm. Expirația a mai mult oxigen decât inspirația poate reduce răspunsul acut la stres și vă poate consolida răspunsul la relaxare. Puteți exersa oricare dintre metode bazându-vă pe preferințele personale.

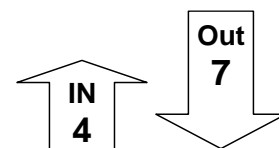
*** EXPIRAȚIA este cheia reducerii anxietății***

Metoda 1: 4/7 Respirație

Inspirați până numărați la 4 și expirați până numărați la 7. Puteți modifica raportul la oricare vi se potrivește cel mai bine. Cel mai important este să expirați pentru mai mult timp decât inspirați.

4/7 Respirația

Inspirați până numărați la 4, apoi încetiniți expirația astfel încât durează până numărați la 7.





Metoda 2: Respirația prin stomac

Aceasta implică respirația până în jos în burtă, mai degrabă decât în piept. Încercați să vă faceți stomacul să crească cu inspirația și să scadă cu expirația. Imaginați-vă că dezumflați un balon în interiorul stomacului în timp ce inspirați și dezumflați balonul în timp ce expirați. Dacă descoperiți că respirați mai mult din piept, este posibil să vă învățați să vă reduceți respirația exersând mult (yoga vă învață cum să faceți acest lucru).

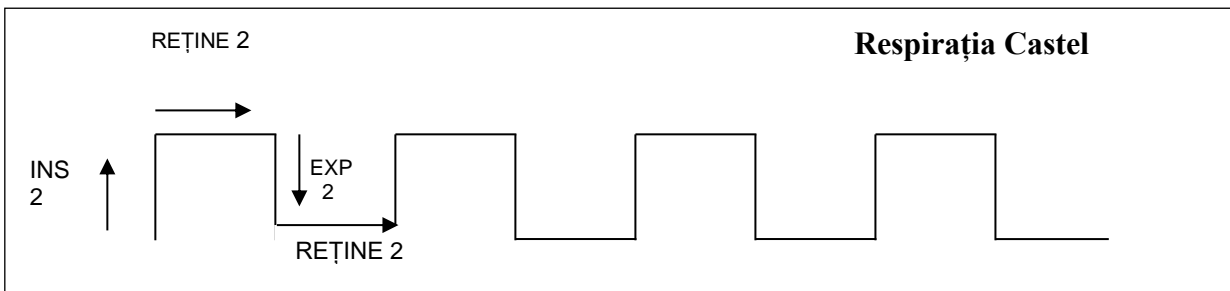
Respirația prin stomac

Pe măsura ce inspirați extindeți-vă stomacul, când expirați dați-i voie stomacului să se contracteze. Imaginați-vă ca aveți un balon în stomac!



Metoda: Respirația Castel

Inspirați până numărați la doi și țineți-vă respirația până numărați la doi. Apoi, expirați până numărați la doi și odihniți-vă până numărați la doi. Numărați același număr pentru inspirații, reținere, expirații și perioada de repaus înainte de a inspira din nou.



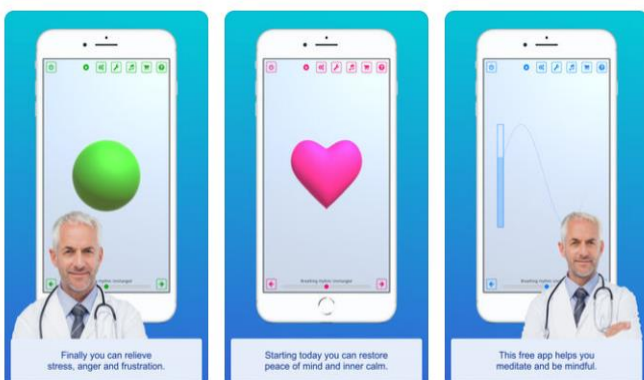
Aplicațiile pt telefonul inteligent sunt acum disponibile pentru a vă ajuta să practicați respirația de relaxare în viața de zi cu zi. De exemplu, „Breathing Ball” oferă instrucțiuni simple despre cum să respirați împreună cu imaginile unei bile care se schimbă în dimensiune. Este gratuit și ușor de utilizat.



Breath Ball Breathing...

A Fast Stress Relief Method.

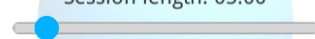
OPEN



Exercise settings:

Default relaxation exercise
Breaths: 1 - Length: 00:10

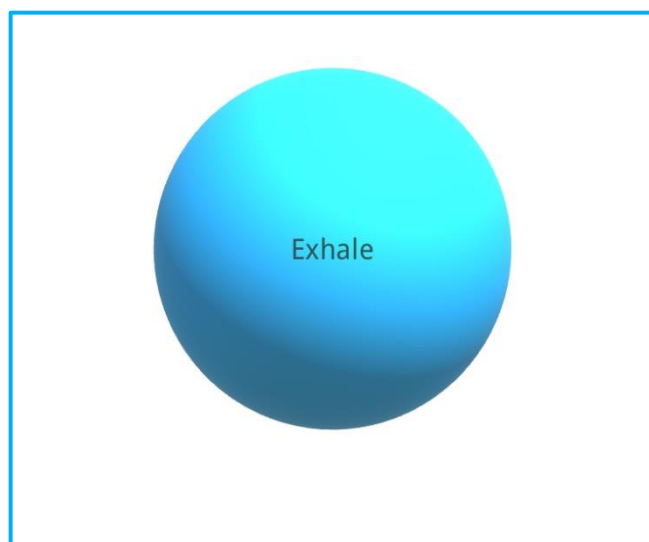
Session length: 05:00



Start



Inspirați



Expirați

Alte aplicații pentru respirație și meditație de relaxare sunt de asemenea disponibile.

De exemplu, **Headspace**, **Breathe +**, **Calm**, **Oak** și **Breeth**.¹

Interval de respirație în trei etape

1. CONȘTIENTIZARE

Aduceți-vă în momentul prezent prin adoptarea deliberată a unei poziții verticale, cu spatele drept și umerii în spate. Dacă este posibil, închideți ochii. Apoi întrebați:

„Care este experiența mea în acest moment..... gândurile mele..... sentimentul meu... și senzațiile corpului?”

Recunoașteți și înregistrați experiența dvs., chiar dacă aceasta este nedorită.

2. COLECTAREA

Apoi, redirecționați-vă delicat atenția către respirația dvs, către fiecare inspirație și fiecare expirație care urmează una după alta:

Respirația dvs. poate funcționa ca o ancoră care să vă aducă în prezent și să vă ajute să intrați într-o stare de conștientizare și liniște.

¹ * Vă rugăm să rețineți că toate aplicațiile menționate mai sus pot fi descărcate gratuit, dar unele dintre ele pot necesita plata pt abonament pentru utilizare continuă sau deblocarea mai multor funcții. Vă rugăm să țineți cont de potențiala taxare.



3. EXTINDEREA

Extindeți câmpul de conștientizare în jurul respirației dvs., astfel încât să includă un sentiment al corpului în ansamblu, postura dvs. și expresia facială.

Relaxarea Progresivă a Mușchilor

Una dintre reacțiile corpului la frică și anxietate este tensiunea musculară. Acest lucru poate duce la a vă simți „tensionat”; dureri și suferințe musculare și senzația de a vă simți extrem de obosit/ă. Relaxarea progresivă a mușchilor este o modalitate de a reduce tensiunea musculară. În acest exercițiu, încordați anumiți mușchi, mențineți tensiunea și apoi relaxați acei mușchi.

Pași:

1. Așezați-vă sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă și încetiniți-vă respirația.
2. Întindeți un anumit grup de mușchi timp de 5 secunde - începeți cu degetele de la picioare și laba picioarelor, gambele, coapsele, stomacul, spatele, brațele, umerii, fața etc. Ar trebui să simțiți încordarea dar nu multă durere.
3. Apoi relaxați această grupă musculară timp de 10 secunde.
4. Repetați pașii 2 și 3 pentru următoarele grupuri musculare ale corpului. Puteți începe de la picioare și să lucrați până la cap, sau invers.

*Dacă aveți acces la internet, există multe scenarii și ghiduri audio pentru acest exercițiu. Puteți căuta pur și simplu „Relaxare musculară progresivă” pe Google sau YouTube și puteți alege o versiune care vi se potrivește cel mai bine.



Abilități de distragere

Învățarea folosirii abilităților de distragere și relaxare vă poate ajuta corpul și creierul să se calmeze, să se simtă în siguranță și să facă față mai bine stresului.

Strategiile de distragere funcționează pe principiul distragerii minții conștiente de la factori declanșatori și imagini sau gânduri inutile sau intruzive. Mai jos sunt câteva activități de distragere obișnuite pe care oamenii le-au găsit de ajutor și încearcă să pregătești o listă de lucruri care funcționează cel mai bine pentru tine.



Abilități de calmare de sine

Oamenii pot găsi, de asemenea, foarte util să-și folosească cele cinci simțuri pentru a calma corpul și mintea. Când corpul tău se simte relaxat și confortabil, este mai ușor pentru mintea ta să se simtă în siguranță.





Imaginea Locului Special

Scopul exercițiului cu imaginea unui loc sigur sau special este să vă ajute să vă imaginați un loc în mintea dvs., în care puteți evada. Acest loc poate fi real sau imaginar, dar ar trebui să fie undeva unde vă simțiți în siguranță. Să te gândești că esti în locul tău special te poate ajuta să te simți calm și relaxat. Cu cât atribui mai multe detalii acestui loc, cu atât poți să-l vizualizezi și să ți-l amintești mai bine. Dacă îți este greu să te gândești la un loc special, poate poți folosi scena prezentată mai jos ca punct de plecare.



- 1) Începeți prin a vă simți confortabil într-un loc liniștit și să acordați-vă câteva minute pentru a vă concentra asupra respirației, închideți ochii, conștientizați orice tensiune din corpul dvs. și eliberați această tensiune cu fiecare expirație.
- 2) Imaginați-vă undeva unde vă puteți simți calm, pașnic și în siguranță. Poate fi un loc în care ați fost înainte, unde ați visat să mergeți sau poate undeva unde ați văzut o poză.
- 3) Concentrați-vă pe ceea ce puteți vedea de unde stați sau sunteți așezat - cum arată cerul? Ce puteți **vedea** exact în jurul dvs. – concentrați-vă pe detalii.
- 4) Acum observați sunetele care sunt în jurul dvs., sau poate liniștea. Ce puteți **auzi**?
- 5) Gândiți-vă la orice mirosuri observați. Ce puteți **mirosi**?
- 6) Apoi concentrați-vă asupra oricăror senzații ale pielii - pământul de sub voi, temperatura, orice mișcare de aer, orice altceva puteți **atinge**.



- 7) Acum, în timp ce vă aflați în locul dvs. liniștit și în siguranță, puteți alege să îi dați un nume, fie că este vorba de un singur cuvânt sau de o expresie pe care o puteți utiliza pentru a readuce imaginea în orice moment aveți nevoie.

Încurajați-vă să faceți activități plăcute și distractive care vă pot ajuta să vă calmați corpul și mintea. Fără să ne acordăm timp pentru relaxare, este ușor să ne simțim copleșiți și stresați, dar uneori trebuie să ne încurajăm să facem aceste lucruri, în loc să așteptăm până ne vine chef să le facem. Există câteva exemple mai jos, dar activitățile pe care le găsiți relaxante diferă între oameni.



Aptitudini de contemplare

A te simți neliniștit sau stresat poate fi uneori copleșitor și pentru unii oameni poate duce la amintirea evenimentelor traumatice din trecut, foarte pe viu.

Contemplarea este o tehnică importantă și utilă pentru a vă reaminti că sunteți în siguranță în momentul prezent. De asemenea, vă poate ajuta atunci când vă simțiți foarte mâhniți, în special atunci când mâhnirea vă face să simțiți că vă „închideți” sau „distanțați” și pierdeți noțiunea locului unde vă aflați.



Poate ajută să priviți acest lucru ca pe un skandenberg cu creierul - amintirile din trecut încearcă să vă atragă înapoi în trecut, dar trebuie să vă ajutăm creierul să câștige acel skandenberg, împingând înapoi în sens invers și făcând prezentul mai puternic decât trecutul. Facem acest lucru folosind ceea ce putem vedea, mirosi, auzi, atinge și gusta în prezent.

Vom introduce o tehnică de contemplare simplă și vă recomandăm cu tărie să o exersați acasă.



Uitați-vă la cărți poștale, fotografii sau un breloc, care vă amintește unde vă aflați. De asemenea, vă poate fi util să alegeți un obiect din jurul dvs., de ex. un copac sau frunză și vă atrageți atenția asupra detaliilor a ceea ce puteți vedea.



Poate doriți să purtați margele de rugăciune, pietricele, marmură sau bucăți mici de țesătură, concentrați-vă din nou pe a observa senzația lor în mână. Gândește-te cum se simte obiectul între degetele tale.



Unii oameni descoperă că ascultarea muzicii / radioului îi ajută să îi mențină în prezent. Poate fi util să vă atrageți atenția asupra sunetelor din jurul dvs.



Purtați ceva cu un miros puternic reconfortant, de ex. un inhalator Vicks, condimente într-o pungă, parfum, ulei de lavandă, etc. Din nou, atrage-ți atenția asupra mirosului.



De asemenea, vă poate fi util să transportați fructe sau dulciuri cu un gust puternic (mentosane sau dulciuri mentolate) pentru a vă face mintea să contempleze folosind gustul.

Sperăm că unele dintre aceste exerciții vă vor fi de folos. La fel ca și alte abilități, acestea trebuie exersate, așa că încercați să introduceți o rutină în fiecare zi, care pas cu pas vă va ajuta să vă simțiți mai în controlul anxietății dvs. și să vă permită să vă simțiți mai puțin anxios în fiecare zi.