

Jak odpoczywać?

List do psychologa

Pani psycholog,

jak to jest, że odpoczywam, a nie czuję się wypoczęty. Najczęściej, gdy robię sobie wolne, to leżę przed telewizorem i oglądam albo więcej śpię.

To mi nie pomaga, dalej czuję się zmęczony. Jak odpoczywać, żeby odpocząć?

17-latek



Dziękuję za to pytanie. Poruszasz w nim bardzo istotną kwestię. **Odpoczywanie** możemy ogólnie podzielić na **odpoczywanie czynne i bierne**. Te sposoby wypoczynku, które wymieniłeś to wypoczynek bierny. Jest bardzo potrzebny, ale musi być **zgodny z potrzebami człowieka**.

I tak, możemy sobie wyobrazić młodego sportowca, np. pływaka, który ma codziennie 3 godzinne treningi na basenie. Na pewno będzie potrzebował biernego, stacjonarnego odpoczynku, ponieważ na co dzień jest bardzo aktywny fizycznie. Dłuższy sen czy oglądanie TV najprawdopodobniej pozwoli mu **zregenerować siły i odpocząć**. Inaczej wygląda sytuacja osoby uczącej się czy pracującej intensywnie intelektualnie. Tu sytuacja jest odwrotna, umysł jest na tyle zmęczony, że zmiana aktywności na fizyczną powinna przynieść relaks. Zakładając, że organizmy są zdrowe, bez niedoborów witaminowych czy deficytu snu, **zmiana aktywności intelektualnej na fizyczną i odwrotnie powinna być wystarczająca**, by poczuć regenerację.

Jeśli jednak nadal nie czujemy się wypoczęci, warto przyjrzeć się jeszcze temu, co i ile myślimy oraz co te myśli u nas wywołują. **Myślenie może bardzo męczyć człowieka**. Przykładowo, jeśli **zamartwiamy się czymś, ciągle rozpamiętujemy lub odczuwamy nieokreślony lęk albo niepokój** – możemy być bardzo wyczerpani. Wtedy odpoczynek przy TV, komputerze czy na portalach społecznościowych nie pomoże w ogóle albo tylko na chwilę.

W tym przypadku warto **rozważyć spotkanie ze specjalistą i przyjrzeć się wspólnie wyczerpaniu, popracować nad zamartwianiem się, w tym celu, by myśleć mniej**, a więcej działać. Specjalista zaproponuje Ci **techniki relaksacyjne**, które przy Twoim zaangażowaniu szybko powinny przynieść efekty. W tym przypadku koniecznie będzie także **włączenie aktywności fizycznej**, która przełoży się na samopoczucie emocjonalne, psychiczne i poczucie odprężenia.

Urszula Sitnik

Odnalezienie wewnętrznego spokoju



Techniki relaksacyjne

- 1 Uważne oddychanie
- 2 Relaksowanie oczu
- 3 Afirmacja
- 4 Wizualizacja

Stale napotykasz sytuacje, które mogą być źródłem stresu? Na pewno zauważasz, że ich przyczyną jest brak czasu, terminy, za dużo zadań czy spraw do załatwienia. Presja, którą dają nam też ludzie nie jest bez znaczenia dla naszego samopoczucia. A myśli, które ciągle mamy na ten sam temat i rozpamiętywanie tego samego może być bardzo męczące. Zamartwianie się może nas męczyć, dlatego potrzebujemy stanu odprężenia.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

1. Uważne oddychanie



ODDYCHANIE

Jaki to jest dobry oddech?

- przeponowy, czyli oddychasz brzuchem, gdy położysz dłonie na brzuchu, unoszą się do góry,
- spokojny i powolny,
- głęboki,
- wdech i wydech zawsze przez nos, a usta pozostają zamknięte.

Jaką pozycję przyjąć do ćwiczeń?

Uważne oddychanie ćwiczymy w wielu pozycjach. Najlepiej sprawdzi się pozycja medytacyjna siedząca. Warunkiem jest pozostawanie bez ruchu, z wyprostowanym kręgosłupem. Dobrą pozycją do treningu jest też leżenie na macie.

ĆWICZENIE UWAŻNEGO ODDYCHANIA

Oddech wpływa na poziom energii, jeśli jest płytki i szybki, możesz doświadczać wielu trudności zdrowotnych z różnych obszarów. Prawidłowy oddech i koncentracja na nim jest fantastycznym sposobem na uspokojenie w silnej reakcji emocjonalnej. Uważne oddychanie na codzienność uspokaja umysł, uwalnia od gonitwy myśli, odpręża ciało i umysł. Regularne ćwiczenia wpłyną nawet na koncentrację uwagi i motywację.

1. Skup się na swoim nosie i poczuj przepływające powietrze.
2. Gdy bierzesz wdech, licz spokojnie od 1 do 5, a gdy robisz wydech, licz od 5 do 1.
3. Inny wariant: gdy robisz wdech, mów sobie w myślach: "wdech", gdy robisz wydech, powtarzaj w myślach słowo: "wydech".
4. Powtarzaj "wdech - wydech" minimum 20 razy, w dogodnej pozycji - wtedy, gdy potrzebujesz się odprężyć, najlepiej rano i wieczorem.
5. W razie potrzeby gdy czujesz silne zdenerwowanie, powtórz "wdech - wydech" 10 razy.



TECHNIKI RELAKSACYJNE

2. Relaksacja oczu

RELAKSOWANIE OCZU

Gdy spędzasz wiele godzin przed monitorem komputera lub telefonu, mięśnie oczu są zmęczone. Twoje oczy pracują bez przerwy, czasem nawet nie zauważasz stanu przemęczenia. Napięcia pojawiają się w innych miejscach, a mózg jest przeciążony. Oczy utkwione w jeden punkt, bez ruchu "daleko - blisko", często powodują napięcia mięśni głowy i szyi. To są objawy zmęczenia. Potrzebne jest im odprężenie.



ĆWICZENIE OCZU

Oddech wpływa na poziom energii. Jeśli jest płytki i szybki, możesz doświadczać trudności zdrowotnych. Prawidłowy oddech i koncentracja na nim jest fantastycznym sposobem na uspokojenie w silnej reakcji emocjonalnej. Uważne oddychanie na co dzień uspokaja umysł, uwalnia od gonitwy myśli i odpręża.



1. Wybierz sobie 4 przedmioty znajdujące się w pomieszczeniu, w którym jesteś, np. obraz na ścianie, lampę, ołówek na biurku, widok za oknem.
2. Skup wzrok uważnie na pierwszym przedmiocie przez 10 sek. i mów w myślach: "relaksuję się".
3. Następnie identycznie zrób z kolejnymi przedmiotami.
4. Powtórz to ćwiczenie 10 razy - przenoszenie wzroku i uważne patrzenie z pozytywnym nastawieniem na przedmioty znajdujące się w różnej odległości odpręża zmysł wzroku, mięśnie szyi i wpłynie pozytywnie na umysł.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

3. Afirmacja

AFIRMACJA

Krótkie, pozytywne zdania wypowiedane głośno lub w myślach, zgodne z naszymi potrzebami, nazywamy afirmacją. Wielokrotnie powtarzane nastrajają pozytywnie, a tym samym nas rozluźniają i relaksują. Te zdania możemy umieścić na pulpicie ekranu, zapisać na kartce na ścianie lub powtarzać w myślach. Afirmacje tworzą nasz pozytywny monolog wewnętrzny. Im więcej razy zostaną powtórzone, tym szybciej wpłyną na nasze samopoczucie.



JAK MOŻE BRZMIĆ AFIRMACJA? TAK JAK WYMYŚLISZ :)

"Gdy uważnie oddycham, czuję się wypoczęty"

"Myślę tylko w pozytywny sposób"

"Jestem spokojna, zrelaksowana i jest mi dobrze"

"Oddech pomaga mi się rozluźnić"

"Uwielbiam ludzi i chcę mieć ich dużo obok siebie"

TECHNIKI RELAKSACYJNE

4. Wizualizacja

WIZUALIZACJA

Tworzenie w umyśle obrazów, reprezentacji naszych myśli, wyobrażanie sobie realizacji naszych marzeń to tak zwana wizualizacja. Można również wizualizować afirmacje. Wizualizacja może całkowicie zmienić nasze spojrzenie na sytuację czy stan emocjonalny. Nasz umysł z pozytywnymi wyobrażeniami jest nastrojony optymistycznie, a nawet ukierunkowany na działanie i cel. Wyobrażamy sobie wtedy, jak czujemy się wspaniale, a to odpręża i relaksuje.



GDY WYBIERZEMY AFIRMACJĘ:

"Każdego dnia będę się rozwijać"

WTEDY WYOBRAŻAMY SOBIE...

JAK TEN ROZWÓJ BĘDZIE WYGLĄDAŁ, CO BĘDIEMY ROBIĆ, JAK BĘDIEMY SIĘ CZUĆ, KTO BĘDZIE RAZEM Z NAMI, JAKI WTEDY BĘDĘ, CO SIĘ ZMIENI NA LEPSZE, CO POWIEDZĄ NA TO INNI, KTO BĘDZIE ZE MNIE DUMY.... ITD.

Na koniec ...

**NAUKA ODPREŻANIA TO UMIEJĘTNOŚĆ JAK KAŻDA INNA.
JEJ OPAŃOWANIE - WYMAGA ĆWICZEŃ.**

**STAN ODPOCZYNKU MOŻNA UZYSKIWAĆ NA RÓŻNE SPOSOBY.
WYMENIONE TECHNIKI RELAKSACYJNE TO PROPOZYCJA, MOŻNA JE TEŻ
MODYFIKOWAĆ LUB ZAMIENIĆ NA INNE.**

DOSKONAŁĄ FORMĄ ODPREŻANIA JEST AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.

WYBIERZ TAKĄ FORMĘ RELAKSU, JAKA JEST DLA CIEBIE NAJLEPSZA.

ALE PAMIĘTAJ O NAJWAŻNIEJSZYM...

TRZEBA ĆWICZYĆ, ABY PRZYNIOSŁA OCZEKIWANE REZULTATY.



Źródło:

M. Hall, D. Lederer (2015). Wrzuć na luz! Relaksacja w 7 krokach. Sopot: Funky Books.

L. Hayes, A. Bailey, J. Ciarrochi (2019). W pułapce myśli - dla nastolatków. Sopot: GWP.