

Wsparcie **w kryzysie**



## **Jak walczyć ze stresem: Techniki uważności i relaksacji**

Uważność i procesy relaksacyjne mogą pomóc zmniejszyć wpływ stresu na umysł i ciało.



Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się odczuwać zbyt dużą presję lub obecność zbyt wielu problemów do rozwiązania, mało czasu i zbyt wielu ludzi oceniających Twoje wysiłki?

Stres jest naturalną częścią życia, a sposób, w jaki sobie z nim radzimy, ma kluczowe znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia. Przewlekły stres lub jego ekstremalne nasilenie mogą negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne. Może mieć także wpływ na układ sercowo-naczyniowy, hormonalny, oddechowy, rozrodczy, żołądkowo-jelitowy, nerwowy i mięśniowy.

Techniki uważności i relaksacji zapewniają sposoby przekierowania myśli z powrotem do chwili obecnej i pozwalają doświadczyć jej w sposób neutralny.

Włączenie uważności i technik relaksacyjnych do swojego życia ma wiele zalet. Z emocjonalnego i fizycznego punktu widzenia mogą pomóc w walce z depresją, lękiem i innymi objawami zdrowia psychicznego. Mogą również pomóc Ci poczuć się lepiej ze sobą, lepiej zadbać o siebie i poprawić nastrój. Techniki uważności i relaksacji mogą również wyzwolić pokłady kreatywności i rozwoju w pracy.



## Ćwiczenia z uważności

Nie ma jednego ostatecznego sposobu na wypraktykowanie w sobie uważności. Istnieje wiele technik, a wszystkie z nich pozwalają umysłowi wrócić do chwili obecnej w stanie „skoncentrowanego relaksu”.

- **Znajdź wygodne, ciche miejsce i usiądź w nim.** Skoncentruj się na samym procesie wdychania i wydychania powietrza. Zrelaksuj umysł i odrzuć inne myśli. Jeśli Twój umysł zaczyna wędrować po bezdrożach, nie osądzaj się za to. Delikatnie skieruj swoje myśli z powrotem na ćwiczenie. Może w tym pomóc cicho powtarzane słowo lub „mantra”.
- **Zachowaj obecność.** Zwróć uwagę na swoje ciało i zmysły. Jeśli pojawi się coś, co poczujesz którymkolwiek ze zmysłów, pozwól temu się wydarzyć i minąć, nie zwracając na to uwagi. To samo dotyczy emocji. Zidentyfikuj i nazwij je tak, jak ich doświadczasz, jeszcze raz pozwól im się wydarzyć i przeminąć bez osądzania ich.
  - Ćwicz obecność w swoich związkach, w pracy i w samotności. Odsuń na bok myśli o rzeczach do zrobienia, przyszłych wydarzeniach i przeszłości. Staraj się skupiać myśli na tu i teraz.
  - Kiedy doświadczasz popędów lub zachcianek, zwróć uwagę na to, jak w tym konkretnym momencie reaguje Twoje ciało. Następnie, zamiast oddawać się mglistej nadziei o tym, że pragnienie minie, zajmij bardziej zdecydowane stanowisko: to pragnienie przeminie!

Praktykowanie uważności może na początku nie wydawać się szczególnie relaksujące, ale z czasem może poszerzyć Twoją samoświadomość, akceptację szerszego zakresu doświadczeń i zdolność do życia w zgodzie ze sobą.



## Rodzaje technik relaksacyjnych

Techniki relaksacyjne to celowe praktyki stosowane w celu wytworzenia naturalnej odpowiedzi relaksacyjnej organizmu. Umiejętności te mogą spowolnić oddech i tętno, obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszyć bóle głowy, przewlekły ból i bezsenność, usprawnić trawienie, a nawet zwiększyć pewność siebie.

Działania te są narzędziami, które mogą poprawić nasze zdrowie i ogólną jakość życia, jeśli poświęcimy czas na ich praktykowanie.

- **Relaks autogenny** — zwracanie uwagi na swój organizm to świetny sposób na redukcję stresu. Praktykowanie tej formy relaksu pozwala koncentrować się na spokojnych obrazach lub słowach, dostrajać się do oddechu, tętna i doznań fizycznych.
- **Progresywne rozluźnienie mięśni** — ta technika polega na powolnym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych mięśni. Zaczynij od stóp i kieruj się ku głowie. Ta praktyka uczy świadomości napięcia mięśniowego w stanie stresu.
- **Biofeedback** — istnieją urządzenia elektroniczne, których można użyć do pomiaru fizycznych reakcji na stres. Dzięki natychmiastowej informacji zwrotnej możesz robić notatki, które ćwiczenia najbardziej Cię relaksują.
- **Sterowanie wyobraźnią** — zacznij od zastąpienia negatywnych obrazów pozytywnymi, spokojnymi. Na przykład możesz wyobrazić sobie dzień na plaży lub relaks w hamaku w cieniu.
- **Muzyka** — słuchanie muzyki może obniżyć tętno i ciśnienie krwi. Skoncentruj się na muzyce i śpiewaj na głos, jeśli możesz.
- **Śmiech** — oglądanie ulubionego zabawnego filmu lub spotkanie z dowcipnym przyjacielem może być tym, czego potrzebujesz. Śmiech obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu w organizmie i promuje substancje chemiczne w mózgu, które poprawiają nastrój, zwane endorfinami.
- **Wizualizacja** — stwórz mentalne obrazy uspokajającego miejsca lub sytuacji i użyj swojej wyobraźni, aby doświadczyć dźwięków, zapachów i uczuć danej chwili.
- **Wdzięczność** — wiele można powiedzieć o podejściu do życia z optymistycznym nastawieniem i pozytywną perspektywą. Skupianie się na rzeczach (lub nawet ich zapisywanie), za które jesteśmy wdzięczni, może mieć zbawienny wpływ na cały nasz światopogląd.



## Jak zacząć

Rozważ pobranie aplikacji lub wyszukanie ćwiczeń z przewodnikiem w internecie.

Nie każde ćwiczenie działa w przypadku każdej osoby, więc próbuj, aż znajdziesz technikę, która będzie dla Ciebie najlepsza.

Techniki uważności i relaksacji są niedrogie i można je wykonywać niemal wszędzie. Bez względu na to, gdzie znajdujesz się na skali stresu, od poczucia przytłoczenia po dobre radzenie sobie ze stresem, te działania mogą poprawić ogólne samopoczucie.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.