

# Jak zapanować nad stresem: Techniki uważności i relaksacji

Praktyki uważności i relaksacji mogą pomóc zmniejszyć wpływ stresu na umysł i ciało.

Czy czujesz czasami, że jesteś pod zbyt dużą presją, masz zbyt wiele problemów do rozwiązania, za mało czasu, a zbyt wiele osób ocenia Twoje wysiłki?

Stres jest naturalną częścią życia i sposób, w jaki sobie z nim radzimy, ma kluczowe znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia. Przewlekły lub bardzo wysoki poziom stresu może mieć negatywne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Może wpływać na układ krążenia, hormonalny, oddechowy, rozrodczy, żołądkowo-jelitowy, nerwowy i mięśniowy.

Techniki uważności i relaksacji pozwalają przekierować myśli z powrotem do chwili obecnej i przeżywać ją bez oceniania.

Włączenie technik uważności i relaksacji do swojego życia może przynieść wiele korzyści. Z emocjonalnego i fizycznego punktu widzenia mogą pomóc w walce z depresją, stanami lękowymi i innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego. Mogą również pomóc w poprawie samopoczucia, zadbaniu o siebie i poprawie nastroju. Techniki uważności i relaksacji mogą również zwiększyć kreatywność i uważność w pracy.



## Ćwiczenia uważności

Nie ma jednego, określonego sposobu na praktykowanie uważności. Istnieje wiele technik pozwalających umysłowi połączyć się z chwilą obecną w stanie „skoncentrowanego relaksu”.

- **Znajdź wygodne miejsce i usiądź w ciszy.** Skoncentruj się na wdechu i wydechu. Zrelaksuj się i odrzuć inne myśli. Jeśli umysł zacznie błądzić, nie osądzaj siebie. Delikatnie skieruj swoje myśli z powrotem na ćwiczenie. Pomocne może być ciche powtarzanie słowa lub „mantry”.
- **Bądź tu i teraz.** Zwróć uwagę na swoje ciało i zmysły. Jeśli coś poczujesz lub usłyszysz, pozwól się temu wydarzyć i minąć bez osądzania. To samo dotyczy emocji. Zidentyfikuj i nazwij je w chwili, gdy ich doświadczasz i pozwól im się wydarzyć i minąć bez osądzania.
  - Ćwicz bycie obecnym(-ą) w swoich relacjach, w pracy i samemu/samej. Odsuń na bok myśli o liście rzeczy do zrobienia, przyszłych i minionych wydarzeniach. Spróbuj skoncentrować swoje myśli na tu i teraz.
  - Kiedy poczujesz jakąś potrzebę lub pragnienie, zwróć uwagę na to, jak czuje się ciało w tym konkretnym momencie. Następnie, zamiast mieć mglistą nadzieję, że pragnienie minie, przyjmij bardziej zdecydowane stanowisko: To pragnienie minie!

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



### Rodzaje technik relaksacyjnych

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

Są to narzędzia, które mogą poprawić stan zdrowia i ogólną jakość życia, jeśli poświęcimy czas na ich praktykowanie:

- **Relaksacja autogenna** – Zwracanie uwagi na swoje ciało to świetny sposób na zmniejszenie stresu. Osoby praktykujące tę formę relaksu skupiają się na spokojnych obrazach lub słowach, wsłuchując się w swój oddech, tętno i odczucia fizyczne.
- **Postępujące rozluźnianie mięśni** – W tej technice powoli napina się i rozluźnia poszczególne mięśnie. Zaczynaj od stóp i kieruj się w stronę głowy. Praktyka uczy świadomości napięcia mięśni w stresujących momentach.
- **Biofeedback** – Istnieją urządzenia elektroniczne, za pomocą których można mierzyć reakcje fizyczne na stres. Dzięki natychmiastowej informacji zwrotnej można odnotować, które ćwiczenia są najbardziej relaksujące.
- **Sterowanie wyobraźnią** – Zaczynaj od zastąpienia negatywnych obrazów pozytywnymi, spokojnymi. Można na przykład wyobrazić sobie dzień na plaży lub relaks w hamaku w cieniu.
- **Muzyka** – Wiercie lub nie, ale słuchanie muzyki może obniżyć tętno i ciśnienie krwi. Skoncentruj się na muzyce i śpiewaj głośno, jeśli to możliwe.
- **Śmiech** - Obejrzenie ulubionego zabawnego filmu lub spotkanie z dowcipnym przyjacielem może być właśnie tym, co zaleciłby lekarz. Śmiech obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, i pobudza wydzielanie w mózgu endorfin, czyli substancji chemicznych odpowiedzialnych za poprawę nastroju.
- **Wizualizacja** – Twórz w myślach obrazy uspokajającego miejsca lub sytuacji i użyj swojej wyobraźni, aby doświadczyć dźwięków, zapachów i wrażeń danej chwili.
- **Wdzięczność** - Wiele można powiedzieć o pozytywnym podejściu do życia, z dobrą perspektywą. Skupianie się na rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni (lub nawet zapisywanie ich), może mieć transformacyjny wpływ na całe nasze podejście do życia.

### Jak zacząć

Zastanów się nad pobraniem aplikacji lub wyszukaj prowadzone ćwiczenia w Internecie.

Dla każdego coś innego będzie skuteczne, warto więc szukać do czasu, aż znajdzie się technikę, która będzie nam najbardziej odpowiadać.

Techniki uważności i relaksacji są tanie i można je stosować niemal wszędzie. Niezależnie od tego, jak duży stres odczuwasz – od poczucia przytłoczenia po dobre radzenie sobie ze stresem – opisane działania mogą poprawić ogólne samopoczucie.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143149-022024 OHC