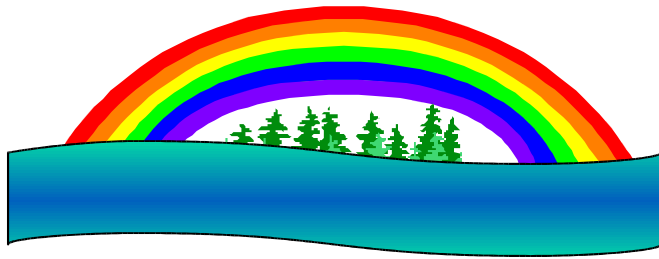


Sprostitutvene metode: Naučimo se sprostiti !



Pol poti do uspešnega premagovanja stresa je prepoznavanje situacije in našega vedenja pod stresom. Ko bomo ugotovili, da nas »daje stres« bomo hitro in učinkovito ukrepali.

Sproščanje je aktivna veščina, ki se je moramo najprej naučiti, nato pa jo redno vaditi.. Sproščanje blaži simptome tesnobe in stresa, hkrati pa zmanjšuje tveganje pred boleznimi srca in ožilja ter pred visokim krvnim pritiskom.

Velikokrat nezavestno naredimo nekaj, kar nam olajša napetost, stres. Globoko vdihnemo - izdihnemo, poslušamo umirjeno glasbo, gremo ven na svež zrak, obiščemo svojega frizerja, kozmetičarko, maserja, hodimo na aerobiko, telovadimo, obiščemo savno, odpeljemo se v naravo, ali se odpravimo po nakupih. Rezultat - boljše počutje.

Veliko je metod in načinov, ki nam pomagajo, da se razbremenimo. Sprostitutvene tehnike so zelo pestre in lahko izbiramo od najenostavnejših, kot je masaža, do takšnih, kot je meditacija.

Predstavljamo vam vse tiste aktivnosti v življenju, vključno s samim stilom življenja, ki ugodno vplivajo tako na odpravo stresnih posledic, kot tudi na preventivo, da na stresne situacije ne odreagiramo s posledicami.

Telesna vadba



- Šport
- Sprehodi, telovadba, hitra hoja, plavanje, ples
- Joga

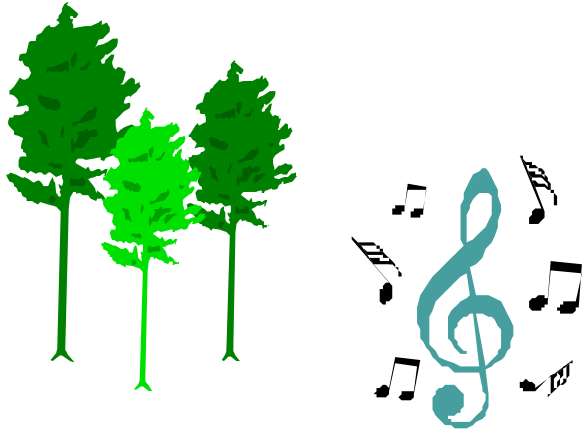
Mentalni trening



- Tehnike dihanja
- Progresivna mišična relaksacija
- Masaža
- Avtogeni trening
- Tehnike sproščanja
 - fokusiranje, meditacija,
 - vizualizacija ,
 - transcendentalna meditacija (TM)

(c) Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Murska Sobota

lahko naredimo še to:

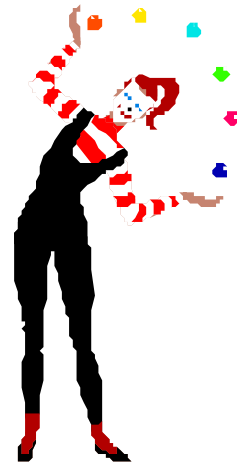


- Privoščimo si počitek, spanec, sproščene vikende, dopust.
- Uredimo odnose v delovnem in domačem okolju.
- Smejmo se in mislimo pozitivno.
- Pogovarjajmo se.
- Berimo.

- Obiskujmo kulturne prireditve.
- Poslušajmo glasbo.

- Vzemimo si čas za razvedrilo in konjičke

- Obiščimo savno, masažni salon, frizerja, kozmetičarko.
- Ukvarjajmo se z otroci, z vnuki.



- Imejmo hišne ljubljence.
- Pridobivajmo dodatna znanja.



Telesna dejavnost

Joga

Kombinacija mentalnega sproščanja in mišične vadbe.

Mentalni trening

Tehnike so preproste in zelo uporabne

Sprostimo se na delovnem mestu, v prometni gneči, na sestanku, v vseh neprijetnih situacijah.

Dihanje

Vdih se začne s trebuhom, se širi v prsni koš in se konča pod ključnico, izdih poteka v obratni smeri..Z Zavestnim, globokim in umirjenim dihanjem si pomagamo v stresnih situacijah.. vedno se najprej sprostimo. Usedemo se, da je hrbet vzravnani in trebuh sproščen. Prezračimo pljuča!

VAJA DIHANJA

- a. Poiščimo si miren kotiček in se udobno namestimo. Preverimo svoje dihanje. Zaprimo oči. Levo roko položimo na prsi, desno na trebuh. Osredotočimo se na počasne vzdihne in izdihne.
- b. Če smo umirjeni in dihamo s trebuhom, bomo čutili, kako se roka na trebuhu rahlo dviga in spušča. Če se premika samo roka na prsih, to pomeni, da dihamo samo s prsnim košem – kar je znamenje stresa.
- c. Napačno dihanje popravimo tako da dihamo skozi nos in to neslišno. Če slišimo svoje dihanje, je to znak prevelikega naprezanja.
- d. Dihamo počasi in globoko. Med vsakim vdihom in izdihom naredimo premor in izrecimo besedo »sprostitev«.

Mišična relaksacija

Metoda je sestavljena iz serij zategovanja in sproščanja glavnih skupin mišic : rok, čela, oči , ust in čeljusti, vratu, ramen in prsi, trebuha, stegen, nog in stopal.. Vaje so preproste in dostopne širšemu krogu ljudi; ne zahtevajo toliko napora kot nekatere druge tehnike.

1. TRIMINUTNA VAJA ZA SPROŠČANJE

Če se nenadoma znajdemo v stresni situaciji, je zelo koristna . Osredotočimo se na svoje dihanje in si izberemo primerno iztočnico npr.«Sprosti se» ali »Pomiri se«. Med sproščanjem si to besedo v mislih nenehno ponavljamo.

- a. V mislih ponavljajmo svojo iztočnico. Prisluhujemo svojemu dihanju, nato pa globoko vdihnemo in dih zadržimo.
- b. Medtem ko zadržujemo dih, napnimo skupino mišic, na primer obrazne mišice, mišice nog in rok.
- c. Med izdihom počasi sproščajmo napete mišice. Občutiti moramo popuščanje napetosti. Ramena spustimo.

2. TEHNIKA PROGRESIVNEGA SPROŠČANJA MIŠIC

Pri tej sprostitveni tehniki napnemo vsako skupino mišic posebej, počakamo 5 sekund, nato pa napnemo mišice in jih 10-15 sekund počasi sproščamo. Cela vaja traja približno 20 minut in je zelo koristna, še zlasti če jo izvajamo vsak dan.

VRSTNI RED VAJE : dlani- roke – ramena
čelo – oči - čeljust - ustnice- obraz
vrat navzgor – vrat navzdol
želodec- zadnjica – stegna – meča – stopala

(c) Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Murska Sobota

- Udobno se namestimo v sedeč ali ležeč položaj in poskrbimo, da nas nihče ne bo motil.
- Mislimo na kaj prijetnega, spomnimo se na kak prijeten in samotni kotiček.
- Glasba – sproščujoča – zakaj pa ne?
- Trikrat globoko vdihnimo in se osredotočimo na napetost v telesu.
- Vsako skupino mišic dvakrat napnemo in sprostimo, preden nadaljujemo z naslednjo skupino.
- Mišice napenjamo in sproščamo takole:
 - Dlani – stisnemo pesti
 - Roke – podlaket dvignemo proti rami da biceps izstopi.
 - Ramena dvignemo v smeri ušes.
 - Čelo – dvignemo obrvi in nagubamo čelo.
 - Oči – z očmi zavijmo, kar se da navzgor in jih nato počasi spustimo.
 - Čeljust – z zadnjimi zobmi ugriznemo skupaj
 - Ustnice – ustnice in prednje zobe stisnemo skupaj.
 - Obraz – nekajkrat se namrdnimo.
 - Vrat navzgor – dvignemo brado, vrat pa potisnemo nazaj.
 - Vrat navzdol - brado spustimo proti prsim.
 - Želodec – želodčne mišice potegnimo navznoter.
 - Zadnjico – stisnimo mišice.
 - Stegna – s petami tako trdno pritisnimo ob tla, da bomo v stegnih začutili napetost.
 - Meča – nožne prste in stopala ukrivimo navzgor.
 - Stopala – stisnimo prste skupaj.

Masaža

Za sprostitev tela in duha poizkušamo različne oblike masaže, tudi klasična pride v poštev. Omogočile nam bodo, da počasi sprostimo vse mišice. Dobro je, če si lahko privoščimo dobre in izkušene strokovnjake, ampak zelo pomagajo tudi osnove, priročniki za *šiatzu*, refleksno masažo stopal. Priporoča se delo v parih, kar lahko uporabljamo doma, pri prijateljih...

Poznamo zelo enostavne masažne gibe, ki jih lahko vsak uporablja za boljše počutje in zelo zahtevne tehnike, ki jih izvajajo strokovnjaki.

- *Sprostitveni gibi* – rahli, nežni in tekoči gibi, uporabljamo celo dlan in gib izvajamo ravno gor ali navzdol, lahko krožimo. Tako umirimo partnerja.
- *Spiralasta tehnika* - na majhnih površinah – čelo, ramena, lopatice. Krožimo v obliki spirale z enim ali več prsti.
- *Umirjajoči gibi* – masiramo z obema rokama, izmenično, v enakomernem ritmu – božanje (mačka).
- *Poživljajoči gibi* – *gnetenje* – med prsti in palcem in *trepljanje* - s pestmi, prsti, vbočeno dlanjo.

Hitra samomasaja

- Hitro pomani dlani, da postanejo tople.
- Dlani položi na oči, tam jih zadrži nekaj časa.
- Cel obraz potrepeljaj s konicami prstov.
- Tri prste na ustnice – vibriraj, da se sprostijo.
- Nekajkrat z dlanmi pogladi čelo in lica.
- Nagni glavo in šamponiraj lasišče i, dokler se napeta koža ne zmehča.
- Nagni glavo nazaj in pregneti mišice na tilniku,
- Z levo roko gneti mišice na desni rami, potem z desno na levi.
- Z levo roko krepko podrgni po zunanji strani , od prstov do rame, in po notranji strani.
- Isto naredi z desno roko.
- Masiraj trebuh v smeri urinega kazalca, vedno naprej.
- S pestmi tolči po zadnjici z obema rokama, zdrsni po nogah navzdol in navzgor.
- Krepko stresi noge in stopala , roke in dlani.

Refleksna masaža - refleksologija

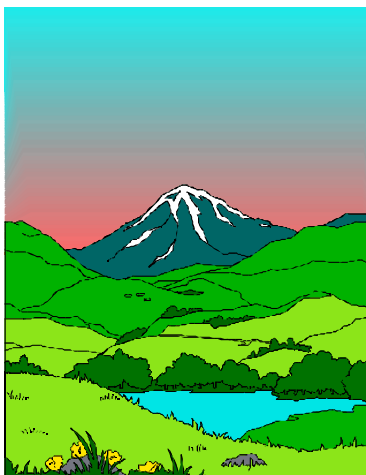
Refleksologija je približno 4000 let stara terapija, ki temelji na dognanju, da so določena refleksna območja na dlaneh in podplatih povezana z organi, žlezami in živci našega telesa.

Prednost refleksologije je v njeni enostavnosti, zahteva le malo časa , in izvajamo jo lahko sami, potrebujemo le svoje roke.

Avtogeni trening : vizualizacija, meditacija..

Teh tehnik se je treba učiti in se z vajami izpopolnjevati.

Vizualizacija (in imaginacija)



Ena izmed zahtevnejših tehnik sproščanja, ki temelji na domišljiji.. Z vizualizacijo vedno ustvarjamo slikovne predstave – prizore.

Pri skupni vadbi meditiramo do 30 minut, sami do 1 uro in več. Za boljše vzdušje si predvajamo pomirjajočo glasbo in zmanjšamo osvetlitev. Med vadbo se uležemo, zapremo oči..Lahko se zgodi , da med sproščanjem zaspimo, zato je priporočljiva večerna meditacija pred spanjem.

Skušamo si čimbolj slikovito predstavljati predmete, scene in tudi dejanja. Slike zelo močno vplivajo na naša čustva in telesne funkcije. Prijetne nas pomirjajo in v našem telesu ustvarjajo pozitivne občutke.

S psihološkimi testi so dokazali, da prizori iz narave, na primer predstava mirne plaže, travnika, tihega gozda, že po 10- tih minutah pomirijo človeka.

Naš krvni pritisk se zniža, srčni utrip se normalizira, po telesu kroži manj stresnih hormonov, ker se uravna izločanje endokrinih žlez.

Z vizualiziranjem pozitivno vplivamo na svoje telesno in duševno počutje.

Po mnenju psihologov naša podzavest ne razlikuje med realno videno sliko in tisto ustvarjeno v možganih. Če si predstavljamo, da jemo slastno jed, se nam bodo začele cediti sline prav tako, kot da bi res jedli.

To je stara in preizkušena metoda za premagovanje stresa. Poiščimo si prijeten in miren kotiček, zatisnimo oči , poslušajmo prijetno glasbo, počasi in globoko dihajmo in si predstavljamo, da smo na čudovitem mestu... plujemo proti čudovitemu otoku...in podobno.. Potujemo v najljubši kotiček na zemlji, kjer nas čaka izvir energije, napolnili si bomo baterije in se sveži ter spočiti podali v resničen svet.

Primer:

Stojite na zeleni pomladanski travi. Sprehajate se in si ogledujete cvetlice. Vonjate prijetne vonjave, slišite brenčanje čebel, čutite vetrce, ki pihlja, čutite sebe. Zavedate se, kako hodite, čutite svoja stopala, kako se mehko pogrezajo v travnato preprogo...

Nikar se ne silite k vizualiziranju ; slike se morajo pojaviti lahkotno in neprisiljeno. Vzemite si dovolj časa in bodite potrpežljivi.

.Lahko tudi:

1. Zapremo oči. Odpremo največjo torbo, ki jo vlečemo s sabo na dopust, in si v vanjo zložimo vse, kar nas teži...

(c) Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Murska Sobota

2. Predstavljajmo si balon, ki ga polnimo s svojim stresom. Ko je poln, ga spustimo in občutimo olajšanje.
3. Predstavljajmo si prazen list beležnice. Bel in lep, čist papir. Obrnimo stran, zdaj je rumen, izbirajmo barve ... listi so prazni, ni več nobenih težav.

Meditacija



Meditacija je prastara pot vzpostavitve nemirnega delovanja možganov in vzpostavitve nadzora nad njimi. Meditacija je stara kot človeštvo, meditirajo v vseh kulturah.

Tudi molitev je lahko meditacija.

V meditaciji se osredotočimo na določeno stvar – dihanje, besedo, predmet, nič, in tako za nekaj časa umirimo delovanje možganov.

V tem umirjenem stanju se možgani regenerirajo in odpočijejo, to pa vpliva na celo telo.

Po meditaciji smo bolj sproščeni in bolj zbrani, lažje se skoncentriramo in jasneje gledamo na svoje življenjske probleme.

Vadimo sposobnost, da se psihično sprostimo, spočijemo in nabereemo energijo za vsakdanje življenje.

KDAJ MEDITIRAMO IN VIZUALIZIRAMO ?

Nikoli, če smo preutrujeni in prenapeti

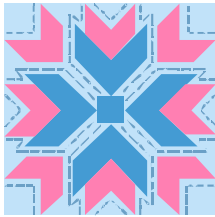
- Primeren čas je zjutraj, ko se prebudimo, saj smo po spanju sproščeni.
- Primeren čas je zvečer, ko se odpravljamo spat.
- Čez dan, če imamo dovolj miru.

(Pomembno je, da nas pri meditaciji nihče ne moti. Če se le da, se izolirajte od zunanjih vplivov: izklopite zvonec, radio, telefon, TV. Svoje družinske člane navadite, da spoštujejo vašo potrebo po miru.)

Dolgo meditiranje in vizualiziranje ni priporočljivo, ker dodatno utruja.

Zato je najbolje, če lahko večkrat na dan, za kratek čas 5 – 10 minut, vizualizirate, ali meditirate.

Transcendentalna meditacija



- ena iz zahtevnejših ker se je ne moremo naučiti izvajati sami brez učiteljev.. temelji na veščini globokega počitka pri zavesti

P očitke

Blagor tistemu, ki lahko pusti vse za sabo in se lahek kot peresce uleže v posteljo in zaspi .

Ne moremo se telesno sprostiti, če ne umirimo svojih misli. Sprostitev telesa in duha mora potekati vzporedno. Osnovno pravilo je: » V posteljo brez problemov«. Pustite jih pred vrati spalnice.

Sprostitev s štetjem

- ZAVZEMI PRIMEREN POLOŽAJ.
- ZAPRI OČI.
- NEKAJ ČASA GLOBOKO IN POČASI DIHAJ,
- Sedaj si predstavlja, da se pred teboj pojavljajo stopnice, ki vodijo navzdol.
- Zavedaj se, da boš sproščen, ko se boš po njih spustil navzdol.
- Počutiš se varnega.
- Globoko vzdihni in izdihni. Med izdihom stopi na prvo stopnico in ob tem izgovori številko 10
- Spet vdihni in med izdihom stopi na naslednjo stopnico in ob tej povej številko 9.
- Vdihni in med izdihom stopi na naslednjo stopnico in povej številko 8 ...
- Ponavljaj , dokler ne prideš do zadnje stopnice. In takrat si pri številu 0