



ACTIVITĂȚI ANTI-STRES

PSIHOLOG PÎRVA DĂNUȚ

Tehnici de relaxare pentru ameliorarea stresului

- Pentru a combate eficient stresul, trebuie să activați răspunsul natural de relaxare al corpului. Tehnici precum respirația profundă, vizualizarea, meditația și yoga vă pot ajuta.
- Pentru mulți dintre noi, relaxarea înseamnă să vă aruncați pe canapea și să vă relaxați în fața televizorului la sfârșitul unei zile stresante. Dar acest lucru nu face prea mult pentru a reduce efectele nocive ale stresului. Mai degrabă, trebuie să activați starea naturală de relaxare al corpului, o stare de odihnă profundă care pune diminuează stresul, încetinește respirația și ritmul cardiac, scade tensiunea arterială și vă readuce corpul și mintea în echilibru. Puteți face acest lucru practicând tehnici de relaxare precum respirație profundă, meditație, exerciții ritmice, yoga.

Tehnici de relaxare pentru ameliorarea stresului

Deși puteți alege să plătiți pentru un masaj profesionist sau o sesiune de acupunctură, de exemplu, majoritatea tehnicilor de relaxare pot fi realizate pe cont propriu sau cu ajutorul unei descărcări audio gratuite sau a unei aplicații ieftine pentru smartphone. Cu toate acestea, este important să ne amintim că nu există o singură tehnică de relaxare care să funcționeze pentru toată lumea. Cu toții suntem diferiți. Tehnica potrivită este cea care rezonază cu dvs., ar trebui să se potrivească stilului dvs. de viață. Asta înseamnă că poate necesita unele încercări și erori pentru a găsi tehnica (sau tehnicile) care funcționează cel mai bine pentru dvs. După ce o faceți, practicarea lor regulată vă poate ajuta să reduceți stresul și anxietatea zilnică, să vă îmbunătățiți somnul, să vă sporiiți energia și starea de spirit și să vă îmbunătățiți starea generală de sănătate și bunăstarea.

Tehnica de relaxare # 1: Respirație profundă

- Concentrându-se pe respirațiile complete, respirația profundă este o tehnică de relaxare simplă, dar puternică. Este ușor de învățat, poate fi practică aproape oriunde și oferă o modalitate rapidă de a vă controla nivelul de stres. Respirația profundă este piatra de temelie a multor alte practici de relaxare și poate fi combinată cu alte elemente relaxante, cum ar fi aromoterapia și muzica. În timp ce aplicațiile și descărcările audio vă pot ghida în acest proces, tot ce aveți nevoie este doar un loc unde să stați liniștit sau să vă întindeți.

• Cum se practică respirația profundă

• Stați confortabil cu spatele drept. Pune o mână pe piept și cealaltă pe stomac.

Tehnica de relaxare # 1: Respirație profundă



- Inspirați pe nas, expirați prin gură, împingând cât mai mult aer în timp ce vă contractați mușchii abdominali. Continuă să inspiri pe nas și să expiri prin gură. Încercați să inhalați suficient, astfel încât abdomenul inferior să se ridice și să cadă. Numărați încet în timp ce expirați.
- Dacă ți se pare dificil să respiri din abdomen în timp ce stai în picioare, încearcă să te întinzi. Puneți o carte mică pe stomac și respirați astfel încât cartea să se ridice în timp ce inspirați și să cadă în timp ce expirați

2: Relaxare musculară progresivă

- Relaxarea musculară progresivă este un proces în doi pași în care tensionați și relaxați sistematic diferite grupuri musculare din corp. Cu practica regulată, vă oferă o familiaritate intimă cu ce tensiune - precum și relaxare completă - se simte în diferite părți ale corpului. Acest lucru vă poate ajuta să reacționați la primele semne ale tensiunii musculare care însoțește stresul. Și pe măsură ce corpul tău se relaxează, la fel și mintea ta.
- Relaxarea musculară progresivă poate fi combinată cu respirația profundă pentru ameliorarea stresului suplimentar.
- Începeți de la picioare și mergeți până la față, încercând să tensionați doar mușchii destinați.

2: Relaxare musculară progresivă

- Relaxați-vă și respirați lent și profund.
- Când sunteți gata, îndreptați-vă atenția către piciorul drept. Strângeți încet mușchii piciorului drept, strângând cât de tare puteți. Țineți timp de 10.
- Relaxați-vă piciorul. Concentrați-vă asupra tensiunii care curge și asupra modului în care piciorul dvs. se simte când devine șchiopătat și slăbit.
- Rămâneți în această stare relaxată pentru o clipă, respirând adânc și încet.
- Mutați-vă atenția asupra piciorului stâng. Urmăriți aceeași secvență de tensiune musculară și eliberați.
- Mutați-vă încet în sus prin corp, contractând și relaxând diferitele grupe musculare.

3: Exerciții fizice



- Exercițiul fizic este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a combate stresul.
- Ar putea părea contradictoriu, dar expunerea corpului dvs. stresului fizic prin exerciții fizice poate ameliora stresul mental.
- Beneficiile sunt mai puternice atunci când faceți mișcare regulată. Persoanele care fac mișcare în mod regulat sunt mai puțin susceptibile de a experimenta anxietate decât cele care nu fac mișcare.
- Există câteva motive în spatele acestui fapt:

3: Exerciții fizice



- Hormonii stresului: exercițiile fizice scad hormonii de stres ai corpului - cum ar fi cortizolul - pe termen lung. De asemenea, ajută la eliberarea endorfinelor, care sunt substanțe chimice care vă îmbunătățesc starea de spirit și acționează ca analgezice naturale.
- Somn: Exercițiile fizice vă pot îmbunătăți și calitatea somnului, care poate fi afectată negativ de stres și anxietate.
- Încredere: atunci când faceți exerciții fizice în mod regulat, este posibil să vă simțiți mai competenți și mai încrezători în corpul dvs., ceea ce, la rândul său, promovează bunăstarea mentală.
- Încercați să găsiți o rutină de exerciții sau o activitate care vă place, cum ar fi mersul pe jos, dans, alpinism sau yoga.
- Activitățile - cum ar fi mersul pe jos sau jogging - care implică mișcări repetitive ale grupurilor musculare mari pot fi în mod special amelioratoare de stres.

4: Lumânări parfumate

- Aprinde o lumanare
- Utilizarea uleiurilor esențiale sau arderea unei lumânări parfumate vă poate ajuta să vă reduceți sentimentele de stres și anxietate.
- Aromaterapia poate ajuta la scăderea anxietății și a stresului. Aprinde o lumânare sau folosește uleiuri esențiale pentru a beneficia de mirosurile calmante.
- Unele parfumuri sunt deosebit de liniștitoare. Iată câteva dintre cele mai calmante parfumuri:



4: Lumânări parfumate

Lavandă

Trandafir

Vetiver

Bergamotă

Mușețel roman

Neroli

Tămâie

Lemn de santal

Ylang ylang

Portocaliu sau floare de portocal

Muscată

Folosirea parfumurilor pentru a vă trata starea de spirit se numește aromoterapie. Mai multe studii arată că aromoterapia poate reduce anxietatea și poate îmbunătăți somnul



5. Notează în jurnal



- O modalitate de a face față stresului este să scrieți lucrurile.
- În timp ce înregistrați ceea ce vă stresează este o abordare, alta este să notați ceea ce vă relaxează.
- Recunoașterea factorilor de stres poate ajuta la ameliorarea stresului și anxietății, concentrându-vă gândurile asupra a ceea ce este pozitiv în viața voastră.
- REZUMAT
- Păstrarea unui jurnal poate ajuta la ameliorarea stresului și anxietății, mai ales dacă vă concentrați asupra gândurilor pozitive.

6. Mestecă gumă



- Pentru o calmare rapidă, încercați să mestecați gumă.
- Un studiu a arătat că persoanele care mestecau gumă aveau un sentiment de bunăstare și un stres mai mic.
- O posibilă explicație este că guma de mestecat provoacă unde cerebrale similare cu cele ale persoanelor relaxate. Un altul este că guma de mestecat favorizează fluxul de sânge către creier.
- În plus, un studiu recent a constatat că ameliorarea stresului a fost mai mare atunci când oamenii au mestecat mai intens.
- Conform mai multor studii, guma de mestecat vă poate ajuta să vă relaxați. De asemenea, poate promova bunăstarea și reduce stresul.

Petreceți timp cu prietenii și familia



- Sprijinul social din partea prietenilor și a familiei vă poate ajuta să treceți prin momentele stresante.
- A face parte dintr-o rețea de prieteni îți oferă un sentiment de apartenență și valoare de sine, care te poate ajuta în vremuri dificile.
- Un studiu a constatat că, în special pentru femei, petrecerea timpului cu prietenii și copiii ajută la eliberarea oxitocinei, un medicament anti-stres natural.
- Un alt studiu a constatat că bărbații și femeile cu cele mai puține conexiuni sociale erau mai predispuse spre de a suferi de depresie.
- REZUMAT
- A avea legături sociale puternice vă poate ajuta să treceți prin perioade stresante și să vă reduceți riscul de anxietate.

8. Râde



- Este greu să te simți anxios când râzi. Este bine pentru sănătatea dvs. și există câteva modalități care ajută la ameliorarea stresului:
- Ameliorarea răspunsului la stres.
- Ameliorarea tensiunii prin relaxarea mușchilor.
- Pe termen lung, râsul vă poate ajuta și la îmbunătățirea sistemului imunitar și a dispoziției.
- Un studiu efectuat în rândul persoanelor cu cancer a constatat că persoanele din grupul de intervenție pentru râs au experimentat mai multă ameliorare a stresului decât cele care au fost pur și simplu distrase (placebo).
- Încercați să urmăriți o emisiune TV amuzantă sau să stați cu prietenii care vă fac să râdeți.

9. Învață să spui nu

NO MEANS NO!

- Nu toți factorii de stres sunt sub controlul dvs., dar unii sunt.
- Preia controlul asupra părților din viața ta pe care le poți schimba și îți provoacă stres.
- O modalitate de a face acest lucru poate fi să spui „nu” mai des, comunicați asertiv.
- Acest lucru este valabil mai ales dacă te simți suprasolicitat, deoarece jongleria cuprea multe responsabilități te poate face să te simți copleșit.
- A fi selectiv în ceea ce vă asumați și a spune nu lucrurilor vă deranjează vă poate reduce nivelul de stres.

REZUMAT

Încercați să nu luați mai multe sarcini decât puteți rezolva. A spune nu este o modalitate de a vă controla factorii de stres.

10 Ascultați muzică liniștitoare


- Ascultarea muzicii poate avea un efect foarte relaxant asupra corpului.
- Muzica instrumentală cu ritm lent poate induce răspunsul de relaxare ajutând la scăderea tensiunii arteriale și a ritmului cardiac, precum și a hormonilor de stres.
- Unele tipuri de muzică clasică, celtică, nativă americană și indiană pot fi deosebit de liniștitoare, dar pur și simplu ascultarea muzicii care vă place este eficientă.
- Sunetele naturii pot fi, de asemenea, foarte calmante. Acesta este motivul pentru care sunt adesea încorporate în muzica de relaxare și meditație.




11. Petreceți timp cu animalul de companie



- A avea un animal de companie vă poate ajuta să reduceți stresul și să vă îmbunătățiți starea de spirit.
- Interacțiunea cu animalele de companie poate ajuta la eliberarea oxitocinei, o substanță chimică a creierului care promovează o dispoziție pozitivă.
- A avea un animal de companie poate ajuta, de asemenea, la ameliorarea stresului, oferindu-vă scop, menținându-vă activ și oferind companie - toate calitățile care ajută la reducerea anxietății.
- REZUMAT
- Petrecerea timpului cu animalul de companie este o modalitate relaxantă și plăcută de a reduce stresul.



„Nu poți schimba trecutul, dar poți strica prezentul făcându-ți griji în privința viitorului.” [Paulo Coelho]



„Adu-ți aminte că ziua de azi, e ziua de mâine pentru care ți-ai făcut griji ieri.” [Dale Carnegie]

Bibliografie

- <https://ro.wikipedia.org/wiki/Stres>
- Drevenco P., Anghel, I, Băban, A., Stresul în sănătate și boală 1992
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and well-Being. Prevention and Treatment
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism