

Czas na relaks

W dobie obecnego zagrożenia pandemią, żyjemy w ciągłej niepewności i stresie. Nasze ciało musi się do tego przygotować. Wyrazem czego są następujące zmiany fizjologiczne:

- zwiększa się liczba skurczów serca, zostają lepiej ukrwione wszystkie komórki naszego ciała;
- szybciej oddychamy, organizm zapewnia sobie odpowiedni zasób tlenu;
- organizm zbiera energię do szybkiego działania;
- podwyższa się tonus mięśniowy;
- zwiększa się aktywność przysadki mózgowej;
- zwiększa się wydzielania adrenaliny;
- zatrzymują się procesy trawienne;
- rozszerzają się źrenice;
- uaktywnia się praca mózgu.

Nasz organizm jednak nie może prawidłowo funkcjonować w sytuacji długotrwałego stresu. Zaczynają się pojawiać:

- zaburzenia układu krążenia i pracy serca;
- zaburzenia w układzie trawiennym oraz moczowo-płciowym;
- zaburzenia psychiczne.

Za powstawanie stresu odpowiadają *stresory*, czyli najróżniejsze bodźce zewnętrzne bądź wewnętrzne, zaburzające wewnętrzną równowagę naszego organizmu. Stresory dzielą się na:

- organiczne (np. sport wyczynowy, praca na akord);
- psychiczne;
- duchowe;
- społeczne.

Samo myślenie o sytuacjach stresowych może wywołać u nas stres. Kiedy obciążenie stresem staje się permanentne, wpływa to bardzo niekorzystnie na prace naszego organizmu.

Powinniśmy żyć w harmonii między napięciem a odprężeniem. Stworzyć sobie stabilne ramy, które spowodują, że nie będziemy tak łatwo tracić równowagi a tym samym nasz system immunologiczny będzie dużo bardziej odporny.

Następstwem długotrwałego stresu mogą być:

- choroby;
- uzależnienia;
- nadmierne spożywanie leków, w konsekwencji również uzależnienie;
- samobójstwo.



Nauczmy się odprężyć i relaksować

1. Wstajemy rano bez pośpiechu, wykonujemy poranną toaletę i spożywamy zdrowy, wartościowy posiłek – śniadanie.
2. Możemy przed śniadaniem i toaletą wykonać także poranną gimnastykę przy otwartym oknie.
3. Chodzimy na zajęcia gimnastyczne, sport jest niezwykle relaksujący, uprawiając go można doskonale odreagować stres i oderwać myśli od problemów.
4. Ruch to również spacer, spacer odpręża i daje wytchnienie. Najlepiej zrobić sobie

krótki spacer przed zaśnięciem, może z własnym pupilem?

5. Długi spacer na łonie przyrody, jazda na rowerze lub rolkach itp., wprowadzą nas na pewno w przyjemny nastrój.

6. Przebywanie w towarzystwie zwierząt, dotykanie ich, przytulanie, karmienie, opiekowanie się nimi, te czynności odstresują nas i spowodują, że będziemy mieć zycżliwe i spokojniejsze myśli.

7. Zróbmy sobie relaksującą kąpiel w wannie. Nie zapomnijmy o dodaniu do wody melisy, świerkowych igieł czy lawendy (mogą być także olejki). Bardziej romantyczni z nas zapalą w łazience świece. Taka kąpiel odpręży nas i zrelaksuje.

8. Jeżeli lubisz czytać, sięgaj często po książki. Ich lektura nie tylko cię odpręży i wprowadzi w dobry nastrój, ale także rozwinie wyobraźnię i fantazję.

9. To samo tyczy się słuchania muzyki. Słuchając ulubionej muzyki wprowadzasz się w dobry nastrój i odprężasz. Możesz także słuchać muzyki relaksującej, np. nagranych odgłosów przyrody, śpiewu ptaków, szumu potoków.

10. Możesz wykonywać odprężające ćwiczenia oddechowe, progresywne rozluźnianie mięśni, ćwiczyć jogę, medytować.

11. Obiad, ewentualnie kolacja, powinny być posiłkiem celebrowanym. Zasiadamy do niego rodzinnie, przy wspólnym stole, spożywamy go w spokoju i bez pośpiechu. Rozmawiamy ze sobą, w ten sposób lepiej się poznajemy, zacieśniamy więzy rodzinne.

12. Masowanie się samemu lub poddanie się masażowi to świetny sposób na relaksację i uzyskanie stanu odprężenia.

13. Możemy oddać się zajęciom, które kochamy i których wykonywanie sprawia nam dużą przyjemność. Możemy wyżywać się kulinarnie, malować, tworzyć, śpiewać lub majsterkować.

14. Jeżeli lubisz rozwiązywać krzyżówki, rebusy i łamigłówki rób to. Ich rozwiązywanie wpływa odprężająco, pomaga ćwiczyć pamięć, koordynację, spostrzegawczość i podnosi samoocenę.

15. Kolację powinno się spożywać dwie godziny przed snem. Powinien to być posiłek lekko strawnym.

16. Zasypiamy w dobrze wywietrzonym pokoju, powinniśmy spać na odpowiednim dla siebie materacu, aby dobrze się wysypiać.

17. Doskonałą pomocą przy zasypianiu może okazać się filiżanka ziołowej herbatki o działaniu uspokajającym.

Najważniejsze jest by dobrze czuć się we własnej skórze, takich ludzi charakteryzuje większa pewność siebie i emanuje od nich pozytywna energia!



Zapraszam do relaksacji!

Opracowała: Iwona Kamińska