40 sposobów na relaks

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 10, wrzesień 2011 00:00
Odsłony: 2992

Portal Senior.pl prezentuje 40 sposobów na relaks, bynajmniej nie tylko dla osób w podeszłym wieku.

Powszechnie wiadomo, że permanentny stres ma zgubny wpływ na zdrowie. Może prowadzić do zaburzenia snu, problemów z koncentracją, utraty możliwości obronnych organizmu. Tym ważniejsza jest więc przez wielu postponowana i niedoceniana umiejętność - odpoczywanie.

Relaksowanie się wcale nie jest proste, okazuje się, że przepracowani, zniechęceni, zmęczeni trudnościami ludzie nie potrafią odpoczywać. Dla wszystkich, którzy mają trudności ze znalezieniem sposobu na relaks, przedstawiamy wskazówki ekspertów, czytamy na Portalu Senior.pl

Doktor Sanveen Kang, psycholog z amerykańskiego Institute of Mental Health (Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego) poleca: „nigdy nie lekceważ stresu, postaraj się nań reagować i rozwiązywać problemy stopniowo".

Oto jej wskazówki:

1. Szukaj pomocy. Porozmawiaj z przyjacielem, rodziną, współpracownikiem, psychologiem, kimś, komu możesz zaufać. Rozmowa przynosi ukojenie.
2. Skup się na tym, co udało ci się osiągnąć, a będziesz mógł/mogła czerpać satysfakcję z tej świadomości.
3. Nie rozmyślaj nieustannie o pracy, której nie dokończyłe(a)ś, to tylko cię rozdrażni.
4. Wykonuj stretching w czasie pracy, pozwoli rozładować skumulowane przez cały dzień napięcie.
5. Ćwicz regularnie.
   • To pomoże ci pokonać problemy ze snem oraz usprawnić krążenie krwi;
   • Ćwiczenia powodują wydzielanie substancji chemicznej w mózgu, która wywołuje dobre samopoczucie.
6. Zapisz się na program uczący, jak zarządzać stresem.
7. Wyjedź gdzieś ze swymi bliskimi, nawet krótka podróż pozwoli zmienić perspektywę i sposób postrzegania świata.
   Doktor Gregory Chan, lekarz ogólny z National University of Singapore uważa: „relaksowanie się w czasie pracy dotyczy nie tylko rzeczy, które możesz zrobić, ale i nastawienia, jakie prezentujesz".
   Poniżej przedstawiamy wskazówki doktora Chana:
8. Sporządź rano listę rzeczy, które musisz wykonać w danym dniu w pracy i staraj się trzymać planu.
9. Możesz „postanowić", że będziesz miał(a) pozytywne nastawienie do pracy: częściej się uśmiechaj i zaakceptuj zlecane obowiązki.
10. Skup się na pracy, którą masz wykonać teraz.
11. Nie sprawdzaj co kilka minut, czy przyszedł nowy email, to rozprasza i odrywa od podjętego zajęcia.
12. Upewnij się, że miejsce twojej pracy jest dostosowane do twoich potrzeb i wygodne. Jeśli wykonujesz pracę biurową:
    • Ekran komputera powinien znajdować się na wysokości twojego wzroku.
    • Ustaw krzesło tak, aby zapewnić kręgosłupowi podparcie w części lędźwiowo-krzyżowej, wówczas można uzyskać efekt prostego siedzenia bez odczuwania wysiłku. Należy także zachować właściwy kąt na linii udo - podudzie, co zapobiega uciskowi, a tym samym zaburzeniom krążenia.

Phoca PDF

13. Nie zaśmiecaj swojego biurka, sprzątaj je po zakończeniu pracy.
14. Unikaj plotek.
15. Bądź przyjaźnie nastawion(a)y do współpracowników.
16. Słuchaj muzyki korzystając ze słuchawek, aby nie przeszkadzać pozostałym pracownikom.
17. Zrób przerwę w pracy, na dwu- , trzyminutowe przerwy warto pozwolić sobie po każdej godzinie nieustannej pracy.
18. Wykonaj ćwiczenia relaksacyjne, pozwolą na zmniejszenie napięcia skumulowanego w czasie wielogodzinnej pracy.
19. Naucz się mówić „nie", jeśli masz zbyt dużo obowiązków do wykonania.
20. Pamiętaj o regularnych posiłkach, aby uniknąć problemów gastrycznych.
21. Staraj się nie przynosić pracy do domu.
22. Upewnij się, że pijesz dostateczną ilość płynów.
23. Nie zajmuj się nadmiernie szukaniem możliwości awansu.
24. Nawet jeśli twoja praca wydaje się nudna, postaraj się skupiać w niej na tym, co sprawia ci radość.
25. Daj z siebie wszystko, by praca była efektywna.
    Psycholog Daniel Koh z kliniki Insights-Tse wyjaśnia, że „aktywność fizyczna pozwala zniwelować frustrację, ale nie zawsze sprawia, że czujemy się bardziej zrelaksowani."
    Oto wskazówki doktora Koh'a:
26. Ćwiczenia oddechowe. Mogą być wykonywane z zamkniętymi lub otwartymi oczyma w pozycji siedzącej, bądź leżącej.
    • Rozpocznij umieszczając rękę na diafragmie, oddychając wolno i głęboko.
    • Kiedy wydychasz powietrze, wyobrażaj sobie, że pozbywasz się napięcia i problemów.
    • Powtarzaj ćwiczenie dopóki nie poczujesz się zrelaksowan(a)y.
27. Wizualizacja.
    • Wykonaj ćwiczenie opisane powyżej, ale dodaj doń wizualizację.
    • Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie, lub wzdłuż plaży. Myśl o tym, jak się czujesz w czasie takich wędrówek, staraj się wyobrazić sobie, co wówczas słyszysz i jak się wówczas czujesz.
28. Relaks mięśni. Znów zacznij od ćwiczeń oddechowych, następnie skup się na głównych grupach mięśni - od głowy po palec u nogi.
    • Np. zaciśnij szczękę, utrzymaj ten stan kilka sekund, następnie rozluźnij mięśnie.
    • Powtórz to kilkakrotnie, następnie przejdź do kolejnych partii mięśni: szyi, ramion, klatki piersiowej, brzucha, ud, łydek.
    • Ćwiczenia oddechowe i mięśni spowolnią tempo oddechu, co pomoże w zrelaksowaniu ciała.
    Psychiatra Brian Yeo z Mount Elizabeth Medical Centre wyjaśnia: niektórzy ludzie efektywniej relaksują się w grupie, inni czują się bardziej komfortowo, gdy są sami."
    Poniżej prezentujemy wskazówki doktora Yeo:
29. Idź na długi spacer lub poleniuchuj na plaży.
30. Zapisz się na lekcje tańca linowego (line dance) lub zacznij biegać; te przedsięwzięcia nie wymagają partnerów, więc łatwiej je podjąć.
31. Jeśli jesteś osobą zaangażowaną religijnie, spędź jakiś czas na refleksji w pustym kościele lub inne świątyni.
32. Poleż na kanapie - tak, to również jest relaksujące, choć naturalnie nie poleca się tej aktywności jako jedynego sposobu na odpoczynek.
33. Zapisz się na jogę lub pilates, bądź ćwicz samotnie korzystając z treningu na DVD.
34. Zafunduj sobie masaż.
    Psychoterapeuta Stephen Lew z Positive Psychology Centre radzi, abyśmy „codziennie robili to,

Phoca PDF

co lubimy, pielęgnowali hobby i rozwijali zainteresowania".
Oto jego kolejne rady:

35. Przejrzyj stare fotografie, niemal zawsze wywołują uśmiech na twarzy i przywołują miłe wspomnienia.
36. Bądź blisko natury, spaceruj po parku, wybierz się do lasu lub na łąkę, to pomoże ukoić „zszargane" nerwy.
37. Skontaktuj się ze starymi przyjaciółmi, nasza-klasa.pl umożliwi spotkanie po latach i wiele powodów do uśmiechu.
38. Zdrzemnij się. Już dwudziestominutowa sjesta poprawi nastrój i pomoże „doładować baterie" na resztę dnia.
39. Wygodnie siedząc w fotelu z nogami umieszczonymi na podłodze i wyprostowanymi plecami postaraj się przez trzy minuty nie myśleć o niczym, na ten krótki czas odizoluj się od wszelkiego hałasu.
40. Po powrocie z pracy do domu, nie wpadaj od razu w wir obowiązków, usiądź i odpocznij choć przez 10-15 minut.

Źródło: senior.pl*, Joanna Papiernik*

Phoca PDF