PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z WAHANIAMI STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY KILKA TECHNIK, KTÓRE MOGĄ POMÓC W USTABILIZOWANIU STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO CZ. 1

Techniki oddechowe

Wpływają na fizjologiczne procesy w ciele, regulując układ nerwowy i redukując stres, poprawiając dotlenienie oraz równowagę emocjonalną. Świadome oddychanie uspokaja umysł i ciało, poprawiając samopoczucie i pomaga w radzeniu sobie z emocjami.

Oddech przeponowy (brzuszny)
Usiądź wygodnie lub połóż się. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Wdychaj powoli powietrze nosem, aż poczujesz, że brzuch się unosi. Wydychaj powoli ustami, czując, jak brzuch opada.

Technika 4-2-6 (oddech relaksacyjny)
Wdychaj nosem przez 4 sekundy. Wstrzymaj oddech na 2 sekundy. Wydychaj ustami powoli przez 6 sekund. Całe ćwiczenie najlepiej wykonywać od 3 do 5 minut, ale pomocna może być nawet chwila ustabilizowania oddechu i skupienia na nim uwagi.

Box breathing (oddech pudełkowy)
Wdychaj powietrze powoli przez 4 sekundy. Wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Zrób wydech przez 4 sekundy. Wstrzymaj oddech na 4 sekundy (powtarzaj przez 3 do 5 minut).

Techniki uważności (mindfulness)

Pomagają w dostrzeganiu tego, co dzieje się „tu i teraz", w zarządzaniu stresem, regulowaniu emocji, mogą też pomagać w zapobieganiu nawrotom objawów. Dzięki regularnej praktyce uważności stajemy się bardziej obecni, akceptujemy swoje myśli i emocje, co wspiera nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Uważny spacer
Spaceruj powoli, koncentrując się na każdym kroku. Zauważaj kontakt stóp z podłożem, dźwięki, zapachy, ruch powietrza.

Ćwiczenie uważności 5-4-3-2-1
Usiądź wygodnie. Zauważ pięć rzeczy, które widzisz (np. obraz na ścianie, książkę leżącą na stole), poczuj cztery rzeczy (np. miękkość poduszki, fakturę ubrania), usłysz trzy dźwięki (np. szum wentylatora, cichy gwar ulicy za oknem), wyczuj zapach dwóch rzeczy (np. parzonej kawy, perfum), skup się na jednym smaku (na przykład delikatnym posmaku owocu lub miętowej gumy do żucia).

Uważne jedzenie
Jedz powoli, skupiając się na smaku, zapachu oraz teksturze jedzenia. Unikaj rozpraszaczy (np. telefonu, telewizji).

Techniki fizyczne

Pomagają w redukcji napięcia psychicznego, poprawiając samopoczucie, równocześnie redukują stres i lęk poprzez rozluźnienie ciała, poprawę krążenia, produkcję endorfin oraz lepszą jakość snu.

Regularna aktywność
Każda regularna aktywność fizyczna, która będzie intensywna, ale dość krótka i trwająca około 15-20 minut, np. bieganie, szybki marsz, taniec, podskoki itp.

Dynamiczne ćwiczenia w domu
Wykonywanie pajacyków przez 30–60 sekund, szybkie przysiady w dynamicznym tempie przez 30–60 sekund oraz bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 30–60 sekund.

Proste ćwiczenia rozciągające
Wykonaj kilka prostych ćwiczeń, takich jak skręty tułowia, głowy, unoszenie ramion czy rozciąganie nóg.

Codzienne praktykowanie powyższych technik może znacząco przyczynić się do budowania odporności emocjonalnej oraz poprawy ogólnego samopoczucia. Regularne ćwiczenia pomagają redukować stres, uspokajać umysł i lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami w codziennym życiu.
Spróbuj różnych metod, aby sprawdzić, która z nich najlepiej Ci odpowiada!

Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog