

Co może pomóc na stres związany z kwarantanną?

1. **Zadzwoń do przyjaciela** - może nie masz możliwości spotkać się ze swoimi znajomymi, ale od czego są telefony i Internet? Rozmowa z kimś bliskim, kto nas wysłucha i wesprze, albo po prostu z nami poplotkuje, jest świetnym sposobem na odstresowanie i odciążenie myśli od tego co nas stresuje, a na co nie mamy wpływu.

2. **Zintegruj się z domownikami** – Skoro i tak utknęliście razem w domu, to warto spędzić razem trochę czasu na graniu w planszówki, oglądaniu wspólnie telewizji, lub po prostu na rozmowie przy herbacie. Być może wcześniej tylko mijaliście się w drzwiach i sporadycznie spotykaliście w kuchni, a to idealny czas by zacieśnić więzy. Tak jak w punkcie 1. pomoże wam to odciągnąć myśli i zająć czas, ale również może poprawić wasze relacje z bliskimi.

3. **Oddychaj głęboko** – Stres, który spłyca oddech, powoduje wzrost ciśnienia krwi, napina mięśnie i sprawia, że stajemy się rozdrażnieni. Ćwiczenia oddechowe są świetnym sposobem na szybkie obniżenie poziomu stresu, zrelaksowanie się i rozjaśnienie umysłu. Jak prawidłowo oddychać i różnego rodzaju ćwiczenia oddechowe możemy znaleźć w Internecie. Przykładem jednego z szybkich i prostych ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych jest Technika 4-7-8:

- Wyprostuj się i skup się na tym, by ułożyć czubek języka na podniebieniu górnym tuż za zębami.
- Zrób wydech przez usta i spraw, by dźwięk wydychanego powietrza był wyraźny.
- Wdychaj powietrze nosem licząc powoli od 1 do 4.
- Następnie zatrzymaj wdech licząc znów od 1 do 7.
- Wypuść powietrze (ustami) licząc do 8.
- Wystarczy powtórzyć te sekwencje 4 razy, by odczuć wyraźną ulgę i uspokoić się.

4. **”Ruch to zdrowie”** – Wysilek fizyczny jest szybkim i łatwym sposobem na redukcję stresu. Zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i obniża ryzyko wystąpienia schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych. Spacer z psem, jogging po lesie z dala od innych, ćwiczenia w domu przy pomocy youtube lub włączenie ulubionej muzyki i taniec w pokoju. Ogranicza Cię tylko własna wyobraźnia.

5. **Zajmij się czymś, na co wcześniej nie miałeś czasu** – Możliwe, że wcześniej nie miałeś czasu na ulubiony serial, a książka którą od dawna chciałeś przeczytać kurzy się na półce. To idealny czas, aby zamiast angażować się w spiralę czarnych myśli, dać się rozproszyć. To samo tyczy się hobby, które odkładaliśmy na bok przez ciągle zabiegane. Może twoje przybory do malowania albo wyszywania właśnie cię wzywają?

6. **Treningi relaksacyjne** – Jeśli tylko masz 20 min, wygodną powierzchnię do położenia się i YouTube w telefonie lub laptopie, możesz wykonać łatwe i przede wszystkim skuteczne treningi relaksacyjne. Dzięki takim treningom ciało ma czas, żeby znaleźć swoją wewnętrzną równowagę i radość. Mamy wtedy więcej możliwości, aby dać sobie radę z problemami dnia codziennego powodującymi napięcie nerwowe. Dwoma najbardziej znanymi treningami relaksacyjnymi są: Trening autogenny wg Schultza oraz Trening relaksacji progresywnej

Jakobsona. Sam się przekonaj, czy taki sposób na zrelaksowanie się jest dla Ciebie odpowiedni, oto linki do wspomnianych relaksacji:

- Trening autogenny wg Schultza: <https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>
- Trening relaksacji progresywnej Jakobsona: <https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

7. **Wizualizacja** - Techniki wizualizacyjne mają na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji, która wywołuje stres. Ćwiczenia wizualizacyjne polegają np. na wyobrażaniu sobie bezpiecznego miejsca, w którym mógłbyś zapomnieć o stresach i odpocząć. Ułóż się wygodnie w cichym miejscu, zamknij oczy i na 20-30 min przenieś się do swojej własnej oazy spokoju. Może to być miejsce, w którym już byłeś lub takie, które sobie wyobrazisz. Ważne jest by miejsce było spokojne. Atrakcyjne i dynamicznie zmieniająca się akcja będą miały działanie pobudzające. Rozluźnij się, zwłaszcza ręce, barki, mięśnie twarzy (często nieświadomie zaciskamy szczękę). Wycisz swój umysł. Oddychaj głęboko. Zamknij oczy. Przenieś się myślami do swojego miejsca. Wyobraź sobie to miejsce wszystkimi zmysłami. Usłysz śpiew ptaków lub szum fal. Poczuj pod stopami trawę, dotknij kory drzew. Poczuj zapach kwiatów, świeżo skoszonej trawy, czy powietrza tuż po deszczu. Posmakuj malin, wody ze strumienia, ciasta babci. Rozglądaj się dookoła. Możesz spacerować, leżeć patrząc w niebo, siedzieć podziwiając widoki. Ciesz się tą chwilą tylko dla siebie.

Katarzyna Saulewicz, studentka psychologii APS