



## Kilka domowych sposobów na redukcję stresu

Stresu nie da się uniknąć i nie do końca mamy na niego wpływ. Jednak to, co zdecydowanie zależy od nas, to sposób w jaki sobie z nim poradzimy.

Oto kilka przykładów , jak poradzić sobie ze stresem w domowym zaciszu.

### 1. Oddychaj przeponowo

„Oddychanie przeponą jest niezwykle skutecznym sposobem w zmniejszaniu napięcia. Ćwiczenie to zajmuje zaledwie 35-40 sekund i można je zrobić praktycznie wszędzie. Stań lub usiądź prosto i spróbuj oderwać się w myślach od stresującej sytuacji i tego , co dzieje się wokół Ciebie. Weź głęboki wdech nosem licząc do trzech. Wstrzymaj oddech na 3 sekundy. Następnie wydychaj powietrze głęboko ustami licząc do trzech. Powtórz wszystkie czynności trzykrotnie”<sup>1</sup>.



### 2. Wykonuj proste ćwiczenia

Ćwiczenia tzw. izometryczne polegają na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Zaletą tych ćwiczeń jest również to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie: w domu odpoczywając na kanapie, w pracy przy biurku. Przykładowe ćwiczenia: krzeselko przy ścianie, ściskanie miękkiej piłki między kolanami.



### 3. Wypróbuj ćwiczenia relaksacyjne

„To ćwiczenie polega na koncentrowaniu uwagi na poszczególnych grupach mięśni - najlepiej w pozycji leżącej. Zamknij oczy i myśl o wszystkich częściach ciała po kolei, począwszy od głowy (skóra głowy, mięśnie twarzy, oczy, podniebienie, gardło), następnie tułów, brzuch i plecy, nogi i stopy. Koncentruj się na stopniowym „wyłączaniu” i rozluźnianiu całego ciała. Kiedy już się upewnisz, że żadne mięśnie nie są napięte – spróbuj jeszcze popracować nad oddechem tak, aby był jak najgłębszy. Wdychaj powietrze nosem, głęboko, aż do brzucha,

potem powoli wypuszczaj ustami. Po kilku minutach możesz otworzyć oczy i zacząć koncentrować się na świecie zewnętrznym. Ćwiczenie możesz często powtarzać, tak często jak potrzebujesz – zwłaszcza w sytuacjach działania silnego stresu”<sup>2</sup>.

#### **4. Odpoczywaj, wysypiaj się**

Zadbaj o odpowiedni odpoczynek, wysypiaj się. Staraj się robić przerwy w trakcie pracy. Odpoczywaj aktywnie na świeżym powietrzu.

#### **5. Słuchaj relaksacyjnej muzyki**

Odpowiednio dobrana melodia pozwoli się zrelaksować, zmniejszy napięcie i wprowadzi w stan odprężenia. Granie na instrumencie to również świetny sposób na zredukowanie napięcia.



#### **6. Zdrowo się odżywiaj**

„Odpowiednio dobrana dieta również może przyczynić się do redukcji stresu. Postaraj się, aby Twoja dieta była różnorodna, bogata w warzywa i owoce, ryby oraz oleje roślinne zawierające kwasy tłuszczowe omega-3. To zmniejszy ryzyko powstania potencjalnych niedoborów pokarmowych. Zadbaj o odpowiednie spożycie magnezu. Jego poziom może się obniżać w przypadku przewlekłego stresu i długotrwałego napięcia nerwowego. Magnez występuje w dużej ilości w orzechach, pestkach dyni, kakao, produktach pełnoziarnistych”<sup>3</sup>.

Literatura:

1.2.3..<https://hpba.pl/metody-radzenia-sobie-ze-stresem/>

Sapolsky R. „Psychofizjologia stresu –dlaczego zebry nie mają wrzodów? ”

Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012

Davis M. „ Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks ?” wyd. HELION Gliwice 2007

Mate G. „Ciało a stres” Świat Książki Warszawa 2004

Opracowanie:

Agata Kosierkiewicz – pedagog

Małgorzata Szybalska - psycholog