

Techniki relaksacyjne

**i inne narzędzia na zdrowy
i spokojny koniec roku**





Sezon świąteczny, spokój i dieta – czy da się to pogodzić?

Okazuje się, że wyjątkowy, rodzinny czas, przypadający na końcówkę roku, może być też... jednym z najbardziej stresujących momentów w Twoim życiu. Decyduje o tym wiele czynników. Warto je poznać, żeby zrozumieć jedną podstawową rzecz: **masz prawo tak się czuć**. Zaakceptowanie tego, że istnieją realne stresory i przyjrzenie się swoim reakcjom na nie sprawi, że będzie Ci łatwiej opanować „cały ten zgiełk” emocjonalny.

Zatem co sprawia, że okres świąteczny tak często oznacza stres?



1.

Za wysokie oczekiwania

Żyjemy w świecie, w którym na „święteczną magię” składa się popkultura, tradycja, marketing i wiele innych czynników. W efekcie zaczynamy marzyć o przeżyciach niczym z filmu, reklamy czy starej fotografii.

Warto pamiętać!

Wnętrze, które widzisz w reklamie to efekt pracy wielu specjalistów, a świąteczne wspomnienia z dzieciństwa są często zafałszowane przez nostalgię. Pogoń za ideałem najczęściej kończy się stresem i frustracją.



2. Żelazne reguły

Co innego cenić tradycje, a co innego być ich niewolnikiem. Warto zaplanować ten wyjątkowy czas zgodnie z tym, jak żyjesz na co dzień i nie zmuszać się do rzeczy, których po prostu nie lubisz albo przerastają Cię czasowo czy finansowo. W wielu wypadkach będzie to oznaczało konieczność asertywnego komunikowania granic, ale w ostatecznym rozrachunku zaakceptowanie, że nie wszystkie tradycje są dla Ciebie - zmniejszy stres.

W okresie świątecznym często na wierzch wychodzą różnice w światopoglądzie, stylu życia czy stosowanej diecie. Przy jednym stole mogą spotkać się wegetarianie i zwolennicy mięsnej diety Carnivore'a. Osoby dbające o zdrowie oraz takie, które kpią z „bycia fit”. Bez wzajemnego szacunku, empatii i zrozumienia trudno uniknąć scysji.

*Anna Daria Nowicka
socjolog, trenerka, coach*

Warto pamiętać!

Trzymaj się zasady, że to Ty decydujesz o tym, co jest zwyczajem w Twoim domu. Nie zmuszaj jednak innych do podążania w Twoje ślady. Możesz nie znać wszystkich przyczyn, stojących za ich wyborami, a często już same pytania o nie, nie mówiąc o „namawianiu do swego”, mogą być źródłem przykrości i niepotrzebnych napięć.



3. Lustro społeczne

Okres świąteczny i noworoczny spędzasz najczęściej w gronie rodziny, także tej dalszej, która niekoniecznie zna Twoje codzienne życie i problemy. W takich sytuacjach możesz obawiać się niesprawiedliwej oceny czy przekraczania Twoich granic. Bywa, że jest to lęk uzasadniony, ale i ten stres da się „rozbroić” wcześniejszym ćwiczeniem asertywności.

Warto pamiętać!

Więzi rodzinne nie dają żadnej taryfy ulgowej, by przekraczać czyjeś granice. Warto te granice jednak jasno i grzecznie stawiać. Dobrze jest uczyć się tej sztuki przez cały rok, nie tylko od święta. A jeśli poczujesz taką potrzebę, skorzystaj w tym zakresie z pomocy terapeuty.



4. Presja finansowa

Inflacja nie odpuszcza, a świętowanie sporo kosztuje. Samo to może być ogromnym stresem, sprawiającym, że już przed grudniem czujesz podenerwowanie.

Warto pamiętać!

Spokój jest cenniejszy niż drogie upominki. Usiądź wcześniej i zaplanuj swój budżet z myślą o oszczędzaniu na rzeczach, które mogą być tańsze albo są według Ciebie zbędne. Można np. ograniczyć liczbę prezentów czy ozdób, a przygotowanie potraw podzielić między gości.



5. Zwyczajne zmęczenie

W wielu branżach końcówka roku oznacza wyjątkowo dużą liczbę obowiązków i wysokie tempo pracy. Tymczasem często czeka na Ciebie zaledwie kilka dni urlopu, w których trakcie nie dajesz rady odpocząć. Już sam nawał „pracy po pracy” i świadomość, że wolne dni nie przyniosą ulgi, jest silnym stresorem.

Warto pamiętać!

Dobrym pomysłem będzie wcześniejszy podział obowiązków domowych i rezygnacja z wielu z nich. Naprawdę nie cały dom musi lśnić, a potrawy nie muszą realizować poziomu pięciogwiazdkowej restauracji. Warto też angażować maluchy, które mogą pomóc w wielu zadaniach – od dekorowania pierników, przez wsparcie przy sprzątnięciu, po ubieranie choinki.

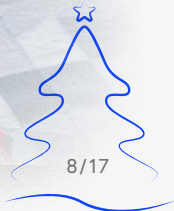


6. Perfekcjonizm

Osoby borykające się z perfekcjonizmem często wpadają w pułapkę myślenia zero-jedynkowego. Dla nich wszystko musi być doskonałe w każdym calu albo będzie kompletnie nieudane. Niestety takie podejście aż prosi się o frustrację, przelewaną często także na całą rodzinę i fundującą stres otoczeniu.

Warto pamiętać!

Perfekcjonizm nie „powstaje” tuż przed sezonem świątecznym i nie znika zaraz po nim. Jeśli czujesz, że staje się to problemem, warto skorzystać z pomocy terapeuty.



7. Przebudzowanie

Świąteczne spotkania zdecydowanie wyrywają nas z rutyny, eksponując na wielogodzinne przebywanie wśród ludzi. Nawet jeśli masz z rodziną doskonałe relacje, możesz w tych dniach odczuwać po prostu przesyt bodźców i emocji. Najsilniej dotknie to, rzecz jasna, introwertyków, ale nawet osoby bardzo towarzyskie mogą poczuć się gorzej.

Warto pamiętać!

Znajdź czas dla siebie. Jeśli to niemożliwe w domu pełnym ludzi, spróbuj wyrwać się na krótki spacer, ochłoniąć i wyciszyć się w samotności.



Jednym z ważniejszych świątecznych stresorów jest, niestety, dieta

Dwanaście potraw to dla wielu z nas dwanaście obaw o figurę. Jak cieszyć się spotkaniami przy stole z bliskimi bez tego lęku?

1.

Mniej znaczy więcej

Małe porcje pozwolą cieszyć się smakiem większej liczby potraw. Zamiast dokładki dania X lepiej sięgnąć po danie Y.

2.

Nie lubisz? Nie musisz.

Nie zmuszaj się do jedzenia czegoś, co Ci nie smakuje albo nie służy Twojemu zdrowiu. Ćwicz asertywne odmawianie.

3.

Nie tylko za stołem

Namawiaj rodzinę do odchodzenia od stołu, spacerów i innych aktywności. Wspólne spędzanie czasu nie musi oznaczać wyłącznie jedzenia.



4.

Spiesz się powoli

Jeszcze pilniej niż zwykle stosuj zasadę małych kęsów i gryź je jak najdłużej. To ułatwi trawienie i zwiększy sytość.

5.

Dania bez dodatków

Chleb czy tłuste sosy mogą znacznie zwiększyć kaloryczność posiłków, wybieraj np. rybę czy kapustę solo.

6.

Woda do wszystkiego

Pij dużo wody. To sprawi, że szybciej poczujesz sytość, a jedzenie na stole będzie mniej kuszące.

7.

Stop alkoholowi

Zawiera bardzo dużo kalorii i powoduje, że łatwiej łamiemy dietetyczne nakazy. A przy okazji wyjątkowo szkodzi zdrowiu i rodzinnemu nastrojowi.

8.

Magia zamienników

Rada głównie dla tych, którzy gotują świąteczne potrawy – pamiętajmy o zdrowych zamiennikach np. jogurcie zamiast śmietany.



Boisz się, że w dalszym ciągu możesz sięgać po nadmiarowe porcje? Wypróbuj te triki, zanim otworzysz drzwi lodówki.

- Szklanka wody przed – może się okazać, że po wypiciu wody, ochota na przekąskę zmaleje.
- Emocje w dół – wypróbuj jakąkolwiek technikę relaksującą, może okazać się, że to nerwy powodowały potrzebę jedzenia.
- Umycie zębów – dla psychiki będzie to silny sygnał, że świąteczny obiad się skończył.
- Tak, ale – postaraj się przekonać samego siebie, że zjesz, ale za kwadrans, po filmie itp. Ochota może minąć.
- Wizualizuj sukces – przypominaj sobie, DLACZEGO zdrowie i sylwetka są dla Ciebie tak ważne.

A co jeśli się nie uda?

Odpowiedź jest prosta: nic!

Kluczowe są zdrowe nawyki i styl życia. Jeśli więc w tym świątecznym okresie „zgrzeszysz” dodatkowym kawałkiem sernika, nie jest to coś, co trzeba sobie wyrzucać tygodniami. Ważne, żeby jak najszybciej wrócić do regularności w zakresie treningów, diety i snu dobrej jakości.



W dalszym ciągu obawiasz się świątecznego stresu?

Sięgnij po doraźne techniki relaksacyjne

1. Tu i teraz

Skup się na jakimkolwiek przedmiocie z otoczenia.

Postaraj się interesować tylko nim, jakby nic poza nim nie istniało w przestrzeni. Wykorzystaj wszystkie zmysły, np. przyjrzyj się dokładnie stojącemu obok krzesłu, zobacz jego kolor, najdrobniejsze rysy, światło i cień. Dotknij jego faktury. Przesuń je i usłysz, jak sunie po podłodze. Utrzymaj ten stan skupienia przez kilka minut.

2. Trening Jacobsona

Ta technika oznacza naprzemienne napinanie i rozluźnianie kolejnych mięśni, począwszy od głowy, a kończąc na stopach. Nie musisz wykonywać całego treningu, by choć trochę rozluźnić i odstresować ciało. Po prostu poleż przez chwilę i napinaj kolejne mięśnie z wdechem, a następnie rozluźniaj je po upływie 5 sekund.

Masz mało czasu? Zaciskaj i rozluźniaj wyłącznie mięśnie dłoni. Może Ci w tym pomóc piłeczka antystresowa (ale nie jest konieczna).



3.

Sesja rozciągania

Stres powoduje napięcie mięśni w ciele. Czasem trwa to tak długo, że przyzwyczajamy się do takiego stanu. **Warto więc poświęcić chwilę na zwykłe ćwiczenia rozciągające, takie jak wykonujesz np. po tradycyjnym treningu.** Stres może nieco odpuścić razem z napięciem mięśni.

4.

Krótki i szybki spacer, najlepiej na zewnątrz

Jeśli masz więcej czasu, zrób krótki trening cardio. Jeśli masz zaledwie chwilę, **nawet przejście się wokół domu/bloku, pozwoli zrzucić odrobinę napięcia.**

5.

Dobre miejsce

Usiądź gdzieś w ciszy i **wyobraź sobie miejsce, które zwykle Cię relaksuje**, w którym czujesz spokój. Staraj się przywołać jak najwięcej detali, dzięki nim skupisz się na chwilę na czymś innym niż stres. Zadbaj o wygodną pozycję ciała i spokojny oddech.



6. Licz na liczby

Słynne liczenie baranów można sobie odpuścić, ale **spróbuj policzyć np. od stu w dół**. Jeśli masz mniej czasu, przynajmniej od 10, ale powoli, skupiając całą uwagę na liczbach.

7. Zastosuj techniki oddechowe

Opcja 1.

Zwiń dłonie w „kubek” i przytknij je do twarzy, zakrywając nos i usta. Oddychaj nosem przez 3 minuty.

Opcja 2.

Oddychaj w rytmie 3/6 lub 4/8. Policz do trzech, robiąc wdech nosem i do sześciu wydychając powietrze nosem.

Jeśli nie masz czasu nawet na to, zrób jeden szybki wydech.



Co jeszcze poleca nasza ekspertka?

Naucz się uwalniać emocje - wykorzystaj np. wizualizacje terapeutyczne Hawkins'a. Możesz wyobrazić sobie, że Twoja złość przybiera postać balonika. Następnie zadaj sobie w głowie pytanie: „Czy jest moją intencją i decyzją uwolnić się od złości? Tak czy nie? Kiedy to zrobię? Teraz!”. W tym momencie wyobrażasz sobie, że puszczasz balonik, a skumulowana w nim złość odpływa w przestrzeń.

Jeśli mimo wszystko po okresie świąteczno-noworocznym Twój stan psychiczny się pogorszy, rozważ konsultację ze specjalistą. Zwłaszcza gdy potrzebne jest przepracowanie problemów z dzieciństwa, autodestrukcyjnych schematów lub przekonań.

*Anna Daria Nowicka
socjolog, trenerka, coach*



Bibliografia:

medonet.pl/lepsze-zdrowie-dluzsze-zycie/zdrowa-glowa,jak-poradzic-sobie-ze-swiatecznym-perfekcjonizmem--rada-ekspertki--odpusc,artykul,97910213.html

swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/24903-jak-zadbac-o-swoj-dobrostan-w-swiate

web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18642-5-sposobow-na-slow-swiate-bez-bieganiny-i-stresu

portalyogi.pl/blog/oddech-na-stres-4-techniki-oddechowe

umcs.pl/pl/szybkie-metody-na-redukcje-stresu,18789.htm#page-2

witalni.pl/baza_wiedzy/techniki-relaksacyjne

