

„ŠVARUS“ VIDUS ≠ ŠVARŪS NAMAI

Kiekvienam per gyvenimą tenka atsidurti situacijose, kurių neįmanoma suvaldyti. Tai visiškai normalus dalykas. Kaip bebūtų, tokias situacijas mes įveikiame skirtingai – vieni jas priimame ir gyvename toliau prisitaikydami, kiti ir toliau bandome jas įveikti. Įprastai atkaklumas būtų tikrai gera savybė, tačiau kas vyksta, kai vis bandome įveikti tai, ko pakeisti, paveikti, sukontroliuoti negalime?

Visų pirma, kai atsiduriame situacijoje, kurios negalime valdyti, imame jausti nerimą, išsiskiria streso hormonas kortizolis. O dabar įsivaizduokite nuolatinį kortizolio išsiskyrimą, stresą ir nerimą. Gyventi su tokiu bagažu tampa sudėtinga, tad mūsų psichika turi rasti būdą, kaip su tokia būkle susitvarkyti. Kadangi žmogus toliau bando kontroliuoti tai, ko kontroliuoti neįmanoma, jo psichika nukreipia elgesį į veiklas, kurias gali valdyti. Neretai tai būna tvarkymasis. Tvarkymąsi lydimą nerimą galime atpažinti iš tokių veiksmų:

- Šveičiate visus namų kampus, nors tai daryti nebūtina.
- Lankstote iš naujo jau sulankstytus drabužius.
- Tvarkote stalčius, nors jie yra tvarkingi.
- Perstumdote baldus, nors to neplanavote.
- Metate daiktus lauk ir t.t.



Tokie veiksmai trumpam padeda psichikai susitvarkyti su nerimu, tačiau tai tik vienkartinė pagalba. Jūsų užduotis yra nustoti bandyti kontroliuoti tai, kas nuo Jūsų nepriklauso, ir grąžinti kontrolę savo kūnui. Jūs turite priminti savo kūnui, kad jis gali kontroliuoti save, kad viskas nėra taip chaotiška. Turbūt tai skamba keistai, tačiau yra labai svarbu. Jūs turite gyventi su savo kūnu darnoje.

Yra nemažai būdų, kaip galima grąžinti kontrolę į savo gyvenimą, nustoti nerimauti, padėti sau ir atsipalaiduoti. Mes jums pristatome psichologų rekomenduojamą techniką – progresuojančią raumenų relaksaciją.



Progresuojanti raumenų relaksacija – tai tokia technika, kurios metu įtempiant ir atpalaiduojant kūno raumenis siekiama atsipalaidavimo. Pabrėžiame, jog supažindinsime Jus su paprasčiausiu šios technikos pratimu. Visapusiškos šios technikos praktikavimas yra rekomenduojamas su pradine specialisto konsultacija, taip pat galima rasti informacijos apie grupinius relaksacijos užsiėmimus.

Kodėl būtent ši relaksacija? Progresuojančios raumenų relaksacijos metu žmogus įtempia ir atpalaiduoja tam tikras kūno dalis arba visą kūną. Šio proceso metu mes savo smegenims siunčiame signalą apie tai, koks yra kūnas, kai jis įsitempęs, ir koks jis, kai atsipalaiduoja. Ilgainiui praktikuojant šį pratimą, smegenys atpažįsta skirtingas kūno būsenas ir siunčia mums suvokimą apie tai, kada esame įsitempę. Suvokimas ateina kasdienėje veikloje – stovint parduotuvės eilėje, stebint mokinius atliekant užduotį, dalyvaujant susirinkime ir t. t. Kai mes suvokiame, kad esame įsitempę, galime atsipalaiduoti. Čia tas pats, kaip nusimesti kelių kilogramų bagažą, – atsiranda palengvėjimas. Kai nesame įsitempę, mums paprasčiau suprasti, kas vyksta aplinkoje, ko mes siekiame vienoje ar kitoje situacijoje. O visa tai padeda neužstrigti situacijose, kurių negalime suvaldyti.

KAIP ATLIKTI PROGRESUOJANČIOS RAUMENŲ RELAKSACIJOS PRATIMĄ?

1. Atsigulkite patogiai lovoje, galite įsijungti raminančios foninės muzikos.

2. Jūsų kojos ir rankos turi būti ištiestos.

3. Tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Kvėpavimas turi būti pilvinis – giliai įkvepiant pilvas išsipučia, iškvepiant pilvas susitraukia.

4. Ties 4 įkvėpimu, įtempkite visus kūno raumenis – nuo pirštų galiukų iki veido raumenų. Iškvėpdami kūną palengva atpalaiduokite. Pakartokite tai kelis kartus.



5. Dar vienas būdas. Ties 4 įkvėpimu, įtempkite visus kūno raumenis – nuo pirštų galiukų iki veido raumenų. Iškvėpdami kūną staigiai atpalaiduokite. Iškvėpimas šiuo atveju bus greitesnis. Jūsų kūnas po iškvėpimo turėtų būti tarsi suglebęs. Pakartokite tai kelis kartus.

6. Išsekite iš pratimo ramiai ir giliai kvėpuodami.