

Релаксація

Релаксація - це непросте завдання, якщо Вам довелося зазнати важких моментів у житті, або якщо Ви знаходитесь у важкій життєвій ситуації. У таких випадках тіло часто знаходиться в режимі постійної напруги та настороженості. Навіть перебуваючи у безпеці, людина не відчуває цього. Думка про релаксацію може здатися навіть страшною. Ми не хочемо втрачати пильності, щоб ніщо не змогло нас застати зненацька. Багато людей бояться того, що перебуваючи розслабленими в них може виникнути пригнічення і на думку спадуть неприємні спогади. Однак, постійний стан напруги та настороженості в тілі викликає безліч нездужань, таких як м'язові та головні болі та проблеми зі сном.

Релаксації можна навчитися, відповідні вправи варті застосування. Завдяки їм покращується тілесне та розумове самопочуття, підвищується здатність концентрації, уваги та навчання. Ці вправи можуть полегшити біль, допоможуть швидше заснути та допомагають заспокоїтись. Релаксація не є панацеєю та не усуває усіх проблем, але за її допомоги можна легко покращити самопочуття. Засвоєння навичок релаксації потребує тренування так само, як і набуття інші нових навичок.

ВПРАВИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ

Засвоїти навички релаксації можна, наприклад, за допомоги вправ із розслаблення. Існують різні вправи розроблені як для розслаблення тіла, так і розуму. Виконуючи такі вправи, можна зосереджуватися, наприклад, на диханні, на уявних образах чи розслабленні різних частин тіла.

Тренінги із релаксації можна знайти, наприклад, у [YouTube](https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1):

<https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>

Під час виконання вправ із релаксації слід пам'ятати:

- Вам не потрібно змушувати себе розслаблятися під час виконання вправ більше, ніж це можливо на даний момент.
- Не засмучуйтесь, якщо на початку вам буде важко виконувати вправи. При їх регулярному виконанні ви станете вправнішими і ефективнішими.
- Деяким людям більше підходять певні вправи з релаксації, тому має сенс спробувати декілька варіантів різних вправ.
- Релаксація також може пробудити образи, спогади та думки. Вони не є небезпечними, і їх не потрібно уникати. Думкам, спогадам та образам потрібно дозволити приходити та йти. За бажанням можете намалювати ці образи на папері, написати або поговорити про них із другом або фахівцем.

Важливо, навчитися помічати, коли ваше тіло напружене, а коли розслаблене. Вам не потрібно оцінювати відчуття Вашого тіла, достатньо того, що Ви їх просто розпізнаєте. Коли ви виявите, що напруга чи пильність вашому тілу не потрібні, ви можете поступово навчитися відпускати їх.

Крім виконання вправ на дихання і занять з релаксації, можна розслаблятися й іншими способами. Розслабитися можна, наприклад, здійснюючи піші прогулянки, виїжджаючи на природу, займаючись домашніми справами, слухаючи музику, проводячи час у компанії друзів, виконуючи вправи на розтяжку тіла, а також за допомогою процедур із застосування холоду або тепла, сауни чи масажу. Варто спробувати різні способи та знайти той, що підійде саме Вам.

ДИХАННЯ

Дихання має особливо важливе значення для розслаблення та гарного самопочуття розуму. За допомоги дихання можна контролювати тіло, таким чином заспокоюючись. На видиху серцебиття і кров'яний тиск знижується, при вдиху пульс частішає, і тиск піднімається. Подовжуючи свідомо видих, можна заспокоювати тіло.