

## PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

### Samoregulacja

Weź wdech i zrelaksuj napiętą szczękę i ramiona – czy opuściły się ku dołowi? Jeśli tak, to prawdopodobnie należysz do większości ludzi, których ciała są w stanie permanentnego napięcia. To fizyczna postać stresu, który nie znika wraz z zakończeniem dnia pracy, lecz, niewyraźny, "zostaje" się w mięśniach. Dobra wiadomość jest taka, że można go wypuścić prostymi ćwiczeniami relaksacyjnymi. Nie wszystkie techniki są uniwersalne, trzeba znaleźć to, co nam odpowiada.

Badania pokazują, że jeśli medytujemy przez dłuższy czas (tzn. codziennie przynajmniej po 15-20 minut), to medytacja obniży nasz poziom glikokortykoidów, napięcie układu współczulnego, a wraz z tym szereg niekorzystnych objawów, które te powodują. Nierozzerwalnie wiąże się też z treningiem uważności i oddechu. Jeśli widzimy, że pomaga nam to walczyć w codziennym przebodźcowaniu – dobrze. Nie musimy od razu medytować, zwłaszcza jeśli ten koncept jest nam obcy i obco nam się kojarzy. Co możemy zrobić zawsze, zaraz, na już i w każdym miejscu, to oddychać.

Technik oddechowych jest mnóstwo, ale niezależnie od nich i nawet niezależnie od poziomu stresu - naprawdę ogromną wartość ma przypomnienie sobie, kilka razy dziennie, o tym, żeby zrobić głęboki wdech i spokojny wydech. Może brzmi banalnie, ale spróbuj zaimplementować to w swojej codzienności, a dostrzeżesz, że robisz to zdecydowanie zbyt rzadko. Jak? Weź głęboki wdech nosem aż do brzucha, wstrzymaj go chwilę, a następnie zrób spokojny wydech ustami (ma być dłuższy niż wdech). Na początku możesz liczyć: wdech – 4s, wstrzymanie – 4s, wydech – 6s. Inna metoda, metoda "pudełka" zakłada równe interwały: wdech – 4s, stop – 4s, wydech – 4s, stop – 4s.

Warto być jednak sceptycznym względem reklam jednej magicznej metody albo jednej magicznej tabletki. Zmiana zaczyna się od wewnątrz i jest to proces, który ma na celu rozładowanie kumulowanych przez lata napięć. Obiecywanie natychmiastowych efektów odnosi się tylko do błyskawicznego osuszenia portfeli.