one press
książkiklasybusiness
księgarnia internetowa

IDŹ DO
PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ
SPIS TREŚCI

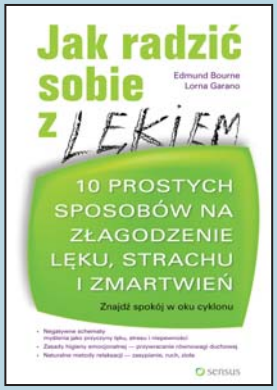
KATALOG KSIĄŻEK
KATALOG ONLINE
ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK
DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE
ZAMÓW INFORMACJE O NOWOŚCIACH
ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA
FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Jak radzić sobie z lękiem. 10 prostych sposobów na złagodzenie lęku, strachu i zmartwień



Autorzy: Edmund Bourne, Lorna Garano
Tłumaczenie: Juliusz Żuławski
ISBN: 978-83-246-0741-9
Tytuł oryginału: Coping with Anxiety: 10 Simple Ways to Relieve Anxiety, Fear & Worry
Format: 122×194, stron: 176

Niepewność i irracjonalne obawy wyniszczają nas od wewnątrz. Źle sypiamy, denerwujemy się bez konkretnego powodu i zamykamy się w sobie. Niektóre obawy wynieśliśmy z domu, a inne powstały w szkole i pracy. Jakieś lęki ma prawie każdy z nas. Możesz je tolerować i pozwalać, by nadal przeszkadzały w życiu (sam po dłuższym czasie zapewne do nich przywykniesz i przestaniesz je zauważać, ale otoczenie nigdy o nich nie zapomni). Możesz też pozbyć się ich raz na zawsze. Wybór należy do Ciebie.

Jeśli wybrałeś drugą opcję i chcesz pokonać to, co Cię trapi, będziesz potrzebować wiedzy – narzędzi, z pomocą których sam rozwiążesz problem. Zanim podejmiesz walkę, dowiedz się o swoim przeciwniku jak najwięcej.

- Poznaj rodzaje lęków – od powszechnych fobii społecznych do gorączkowych obsesji.
- Wyodrębnij nakazy i zakazy cywilizacyjne, które oddalają Cię od naturalnego trybu życia.
- Dowiedz się, jak znaleźć więcej czasu dla siebie w napiętym grafiku.
- Przekonaj się, jak możesz uprościć swoje życie i znaleźć ukojenie.
- Oceń, na ile niszczą Cię zmartwienia.
- Naucz się kontrolować lęki (wyłączanie zmartwień).

one press

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

książkiklasybusiness one press

Spis treści

Przedmowa 7

Wstęp 11

1 Rozluźnij swoje ciało 23

2 Rozluźnij swój umysł 39

3 Bądź realistą 49

4 Stawić czoła lękowi 65

5 Ćwicz regularnie 81

6 Odżywiaj się właściwie, aby zachować spokój 95

7 Dbaj o siebie 109

8 Uprość swoje życie 123

9 Wyłącz zmartwienia 135

10 Działaj natychmiast 143

Zasoby 159

Bibliografia 171

1 Rozluźnij swoje ciało

Podczas lektury tego rozdziału dowiesz się:

- jak rozpoznać napięcie mięśni wpływające na uczucie niepokoju,
- jak progresywnie lub biernie rozluźnić mięśnie, aby zniwelować atak niepokoju,
- jak używać rozluźniania sygnalizowanego,
- jak rozpoznawać sposoby oddychania potęgujące lęk,
- jak oddychać przeponą, aby kontrolować symptomy niepokoju, takie jak hiperwentylacja czy krótki oddech,
- jak zacząć ćwiczyć jogę.

Wszystko jest w Twojej głowie… ramionach, stopach, nogach i rękach

Lęk często objawia się jako kombinacja symptomów fizjologicznych. Kiedy poprosilibyśmy ludzi, aby opisali swój niepokój, wielu z nich zaczęłoby od wymienienia listy takich objawów jak krótki oddech, napięcie mięśni, hiperwentylacja i palpitacje. Wszystkie te symptomy dodatkowo wzmagają pojawianie się niepokojących myśli. Spróbuj przez chwilę pomyśleć o swoim niepokoju wyłącznie w kategoriach

fizycznego stanu organizmu. Jakie są jego objawy? W jaki sposób wpływają one na Twoje dobre samopoczucie? Jaka jest na nie odpowiedź ze strony organizmu? Chociaż może się wydawać, że reakcje organizmu są automatyczne i niekontrolowane, to możesz przyjąć do wiadomości, że wcale tak nie jest. Wystarczy bowiem tylko trochę ćwiczeń, aby zapanować nad fizycznymi objawami niepokoju i wyrwać się z jego uścisku.

Progresywne rozluźnianie mięśni

Progresywne rozluźnianie mięśni jest prostą techniką, stosowaną do powstrzymania lęku przez rozluźnianie poszczególnych partii mięśni. Jej skuteczność została potwierdzona dziesiątki lat temu przez Edmunda Jacobsona, lekarza z Chicago. W 1929 r. opublikował on swoją książkę *Progressive Relaxation*, która stała się klasykiem. Opisał w niej technikę głębokiego rozluźniania mięśni, która w jego ocenie nie wymagała ani wyobraźni, ani siły woli, ani tym bardziej siły sugestii. Bazuje ona na założeniu, że ciało reaguje napięciem mięśni na myśli wzmagające niepokój. To pobudzenie mięśni wywołuje z kolei jeszcze większy niepokój i wpędza organizm w błędne koło stresu. Jeśli powstrzymasz napięcie mięśni, powstrzymasz również wzrost niepokoju. Doktor Jacobson miał powiedzieć: „Nie może być mowy o zaniepokojonym duchu w rozluźnionym ciele".

„Jestem spięty"

Jeżeli w Twoim przypadku niepokój jest ściśle powiązany z napięciem mięśni, progresywne rozluźnianie mięśni może się dla Ciebie okazać wyjątkowo użytecznym narzędziem. To właśnie napięcie mięśni jest często tym czynnikiem, który prowadzi do podenerwowania. Możesz na przykład odczuwać chroniczne napięcie w okolicach ramion i karku, które można skutecznie zredukować, ćwicząc progresywne rozluźnianie mięśni. Inne symptomy, z którymi można sobie świetnie poradzić za pomocą tej techniki, obejmują: napięciowe bóle głowy, bóle pleców, szczękościsk, napięcia mięśni w okolicach oczu, skurcze mięśni, wysokie ciśnienie tętnicze i bezsenność. Jeśli ulegasz często gonitwie myśli, systematyczne rozluźnianie mięśni sprawi, że nie będą

one tak męczące i natrętne. Jeśli przyjmujesz środki uspokajające, z pewnością stwierdzisz, że dzięki progresywnemu rozluźnianiu mięśni bierzesz ich znacznie mniej.

W przypadku kontuzji

Nie ma przeciwwskazań dla progresywnego rozluźniania mięśni, chyba że grupa mięśni, która ma być napinana i rozluźniana, uległa kontuzji. W takim przypadku przed zastosowaniem opisywanej metody powinieneś zasięgnąć opinii lekarza.

Technika progresywnego rozluźniania mięśni

Progresywne rozluźnianie mięśni polega na napinaniu i rozluźnianiu szesnastu różnych grup mięśniowych ciała według ustalonej kolejności. Idea polega na silnym naprężaniu grupy mięśni (silnym, jednak z zachowaniem pewnego wyczucia, aby nie nadwerężyć mięśni) przez około dziesięć sekund i następującym po nim szybkim rozluźnieniu. Należy odczekać piętnaście do dwudziestu sekund, obserwując odczucia pochodzące z rozluźnionych mięśni i porównując je z odczuciem, które powstawało, kiedy były napięte. Następnie przechodzi się do kolejnej grupy mięśni.

Wskazówki do treningu progresywnego rozluźniania mięśni

Ćwicz przynajmniej dwadzieścia minut dziennie. Optimum to dwie sesje po dwadzieścia minut. Jedna sesja jest konieczna do osiągnięcia efektu uogólnienia. Termin „uogólnienie" oznacza, że rozluźnienie, które odczuwasz podczas progresywnego rozluźniania mięśni, rozciąga się na cały dzień lub przynajmniej na kilka kolejnych godzin po ćwiczeniach. Wymaga to jednak kilkutygodniowego treningu. Na początku możesz wydłużyć sesje treningowe do trzydziestu minut. Z biegiem czasu zauważysz, że czas potrzebny do osiągnięcia efektu jest coraz krótszy.

Znajdź spokojne miejsce do ćwiczeń, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. To jest najważniejsze! Nie pozwól, aby podczas ćwiczeń

dzwonił telefon. Jeśli to konieczne, użyj wentylatora lub klimatyzatora do zagłuszenia odgłosów z zewnątrz.

Ćwicz o ściśle ustalonej porze. Najlepszy czas jest tuż po przebudzeniu, przed pójściem spać lub przed posiłkami. Spójny plan rozluźniania ciała zwiększy prawdopodobieństwo osiągnięcia efektu uogólnienia.

Ćwicz z pustym żołądkiem. Trawienie jedzenia po posiłkach zakłóca głęboką relaksację.

Zajmij wygodną pozycję. Całe ciało, włącznie z głową, powinno być podparte. Najlepszym sposobem jest w tym przypadku położenie się na łóżku lub w fotelu z odchylanym oparciem i podnóżkiem (leżąc, możesz ułożyć pod kolanami poduszkę dla dodatkowego podparcia nóg). Pozycja siedząca jest lepsza, kiedy jesteś zmęczony i senny. Bardzo korzystne jest bowiem świadome (bez zasypiania) odczuwanie pełnej relaksacji.

Pozbądź się wszystkiego, co krępuje czy uciska Ci ciało. Poluźnij wszystkie ciaśniejsze części garderoby i zdejmij buty, zegarek, okulary, szkła kontaktowe, biżuterię itp.

Zdecyduj, że nie będziesz się niczym martwił. Odsuń na bok wszelkie troski dnia codziennego. Zajmij się przez chwilę sobą i uspokojeniem swojego umysłu, aby miały one pierwszeństwo przed każdym ze zmartwień. *Źródłem powodzenia relaksacji jest przyporządkowanie spokojowi umysłu wysokiej rangi we własnej hierarchii wartości*.

Przyjmij pasywną, obojętną postawę. Jest to najprawdopodobniej najważniejszy element. Musisz przyjąć postawę „niech się dzieje, co chce", która uwolni Twój umysł od wszelkich przemyśleń na temat poprawnego wykonywania techniki: nie próbuj się rozluźnić, nie próbuj kontrolować swojego ciała, nie oceniaj swoich osiągnięć. Kluczem jest niemyślenie o tym.

Napinaj, nie nadwerężaj. Kiedy napinasz daną grupę mięśni, rób to w sposób zdecydowany, ale niezbyt silny, przez siedem do dziesięciu sekund. Możesz liczyć tysiąc jeden, tysiąc dwa itd., aby odliczyć sekundy.

Skoncentruj się na tym, co się dzieje. Poczuj rosnące napięcie w każdej grupie mięśni. Często pomocne jest wyobrażenie sobie wyglądu mięśni, które właśnie napinasz.

Odpuść. Kiedy rozluźniasz daną grupę mięśni, zrób to nagle i dopiero po chwili rozluźnij się, czerpiąc przyjemność z uczucia bezwładu. Pozwól sobie na odczuwanie rozluźnienia przez piętnaście do dwudziestu sekund, zanim przejdziesz do kolejnej grupy mięśni.

Spróbuj powtarzania relaksującej frazy. Możesz mówić do siebie: „Rozluźniam się!", „Niech napięcie odpłynie!" lub jakiekolwiek inne odprężające zdanie podczas każdej fazy rozluźnienia pomiędzy napinaniem kolejnych grup mięśni.

Utrzymaj skupienie na swoich mięśniach. Podczas sesji powinieneś być cały czas skoncentrowany na swoich mięśniach. Kiedy Twoja uwaga ucieka, przywróć ją jak najszybciej grupie mięśni, nad którą właśnie pracujesz.

Ćwiczenie: progresywne rozluźnianie mięśni

Po ułożeniu się w cichym, spokojnym miejscu, postępuj według następujących zaleceń.

1. Na początek weź trzy głębokie oddechy z przepony, za każdym razem wydychając powietrze bardzo powoli. Podczas wydechu wyobraź sobie, że całe napięcie zgromadzone w Twoim organizmie uchodzi z niego.
2. Zaciśnij pięści. Utrzymaj je mniej więcej siedem do dziesięciu sekund i rozluźnij na piętnaście do dwudziestu sekund. Używaj tych przedziałów czasu dla wszystkich pozostałych grup napinanych mięśni.
3. Podciągnij przedramiona do ramion i napnij bicepsy obu rąk. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij.
4. Napnij tricepsy (mięśnie na tylnej stronie ramienia) poprzez wyprostowanie rąk i zablokowanie ich w łokciach. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij.

5. Napnij mięśnie czoła, unosząc brwi najwyżej jak potrafisz. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Wyobraź sobie, że mięśnie czoła, rozluźniając się, stają się gładkie i bezwładne.
6. Napnij mięśnie znajdujące się wokół oczu, zaciskając zamknięte oczy. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Wyobraź sobie uczucie głębokiego rozluźnienia rozchodzące się wokół Twoich oczu.
7. Napnij mięśnie szczęki, otwierając usta tak szeroko, jak to tylko możliwe i rozciągając w ten sposób mięśnie, znajdujące się w okolicy stawu żuchwy. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Pozwól ustom, aby pozostały rozchylone tak, aby żuchwa zwisała swobodnie.
8. Napnij mięśnie karku, odchylając głowę do tyłu, tak jakbyś chciał nią dotknąć pleców (uważaj, aby nie doznać kontuzji). Skup się wyłącznie na napinaniu mięśni karku. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Ten obszar ciała jest szczególnie podatny na napięcia, więc wskazanym jest powtórzyć cykl napinania i rozluźniania mięśni dwa razy.
9. Weź kilka głębokich oddechów i dostosuj się do wagi Twojej głowy, zatapiając ją w powierzchni, na której spoczywa.
10. Napręż ramiona, podnosząc je tak, jakbyś chciał dotknąć nimi swoich uszu. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij.
11. Napnij mięśnie w okolicy łopatek, ściągając je maksymalnie do tyłu. Przytrzymaj je w napięciu… a następnie rozluźnij. Ponieważ również ten obszar jest szczególnie podatny na napięcia, możesz powtórzyć cykl dwa razy.
12. Napnij mięśnie klatki piersiowej, biorąc głęboki wdech. Przytrzymaj do dziesięciu sekund… i rozluźnij je powoli. Wyobraź sobie, że całe napięcie wypływa z Ciebie wraz z wydychanym powietrzem.
13. Napnij mięśnie brzucha, wciągając go. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Wyobraź sobie falę rozluźnienia, promieniującą na cały brzuch.

14. Napręż dolną część pleców, wyginając je w łuk (jeśli cierpisz na bóle pleców, możesz pominąć tę grupę mięśni). Przytrzymaj… a następnie rozluźnij.
15. Napnij pośladki, ciągnąc je do siebie. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Wyobraź sobie mięśnie znajdujące się w okolicy bioder i to, jakie luźne i bezwładne się stały.
16. Napnij mięśnie ud. Najprawdopodobniej będziesz musiał napiąć również biodra i pośladki, gdyż wszystkie te mięśnie mają swoje przyczepy na kościach miednicy. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij. Poczuj, jak Twoje mięśnie stają się gładkie i rozluźnione.
17. Napnij łydki, podciągając stopy do góry w kierunku kolan (zginaj ostrożnie, aby uniknąć skurczu). Przytrzymaj… a następnie rozluźnij.
18. Napnij mięśnie stóp, zawijając palce u nóg do dołu. Przytrzymaj… a następnie rozluźnij.
19. Niech Twój umysł przejrzy ciało w poszukiwaniu występujących napięć mięśni. Jeżeli któryś z obszarów mięśni pozostaje spięty, powinieneś powtórzyć dwa do trzech cykli napinania i rozluźniania dla takiej grupy.
20. Teraz wyobraź sobie falę rozluźnienia, wypełniającą powoli całe Twoje ciało i stopniowo penetrującą wszystkie grupy mięśni, począwszy od głowy, aż do palców stóp.

Cała sesja progresywnego rozluźniania mięśni powinna zająć od dwudziestu do trzydziestu minut. Nabywając doświadczenia, można skrócić czas konieczny do wykonania całej sekwencji do piętnastu – dwudziestu minut. Pomocnym będzie, jeśli nagrasz na kasetę podane powyżej polecenia w odpowiedniej kolejności, aby pomóc sobie podczas ćwiczenia. Można również zakupić gotową kasetę z profesjonalnie przygotowanym programem progresywnego rozluźniania mięśni. Niektórzy zawsze korzystają z pomocy nagrania, podczas gdy inni po kilku sesjach wolą wykonywać je „z pamięci".

Pasywne rozluźnianie mięśni

Jako alternatywy dla progresywnego rozluźniania mięśni możesz spróbować pasywnego rozluźniania mięśni, które nie wymaga aktywnego napinania i odprężania. Progresywne rozluźnianie mięśni jest nieco bardziej „medycznym podejściem" do napięcia ciała, ale należy zauważyć, że pasywne rozluźnianie mięśni działa równie skutecznie.

Ćwiczenie: pasywne rozluźnianie mięśni

Zacznij, biorąc dwa lub trzy głębokie wdechy… i ułóż się wygodnie w fotelu, na łóżku lub gdziekolwiek się w danej chwili znajdujesz… ważne, abyś poczuł się komfortowo. Pozwól sobie na chwilę tylko dla siebie, odkładając na bok wszelkie zmartwienia i troski dnia codziennego… przeznaczając ten czas wyłącznie dla siebie… pozwól każdej części swojego ciała na rozluźnienie… zacznij od stóp. Wyobraź sobie, że Twoje stopy się rozluźniają… pozbądź się wszelkiego napięcia ze swoich stóp. Po prostu wyobraź sobie, że napięcie odpływa… a skoro Twoje stopy są rozluźnione, wyobraź sobie, że uczucie rozluźnienia przepływa w górę — do łydek… Pozwól swoim łydkom odprężyć się… a kiedy są już rozluźnione, pozwól, aby odprężenie wędrowało dalej w górę w kierunku ud… Pozwól odprężyć się mięśniom ud. Możesz czuć, że Twoje nogi, poczynając od bioder, a na palcach u nóg skończywszy, są coraz bardziej rozluźnione. Możesz poczuć, jak robią się coraz bardziej bezwładne i ciężkie. Dalej pozwól rozluźnić się swoim biodrom… pozwól odpłynąć napięciu z okolic bioder. Następnie możesz pozwolić na rozluźnienie mięśni brzucha… po prostu pozwól odpłynąć całemu napięciu z okolicy brzucha… wyobraź sobie błogie uczucie, rozlewające się po całym Twoim brzuchu… i pozwól mu iść dalej w górę, do klatki piersiowej. Wszystkie mięśnie klatki piersiowej mogą nareszcie odprężyć się i pozbyć całego napięcia. Możesz sobie wyobrazić, że z każdym wydechem wypuszczasz z siebie część napięcia, do chwili, kiedy wszystkie mięśnie klatki piersiowej będą w całości zrelaksowane. W tym momencie możesz cieszyć się

rozluźnieniem prawie całego ciała — klatki piersiowej, brzucha i nóg. Następnie pozwól rozluźnieniu opanować Twoje ramiona. Kiedy opadną i będą całkowicie rozluźnione, możesz pozbyć się napięcia w ramionach, pozwalając uczuciu rozluźnienia na napełnienie twoich przedramion, łokci i nadgarstków i dłoni… możesz cieszyć się rozluźnieniem Twoich rąk… pamiętaj o odsuwaniu od siebie wszystkich zmartwień, nieprzyjemnych myśli… staraj się rozluźnić tak, jak to tylko możliwe. Następnie pozwól mięśniom karku rozluźnić się i poczuj, jak odpływa z nich całe napięcie. Wyobraź sobie, że mięśnie karku poluzowują się jak rozwiązywany węzeł na linie. Dzięki temu rozluźnienie dotrze do mięśni Twojej twarzy i szczęki. Możesz poczuć napięcie odpływające z okolicy czoła i oczu. Pozwól mięśniom na czole, aby stały się gładkie i bezwładne… aby spłynęło z nich całe napięcie… skupiając się na wadze swojej głowy, opartej o poduszkę lub cokolwiek innego, pozwalasz mięśniom na całkowite odprężenie. Ciesząc się przyjemnym uczuciem całkowitego relaksu w całym ciele, pozwalasz sobie na zapadanie się coraz głębiej i głębiej w ciszę i spokój… zbliżając się coraz bardziej i bardziej do spokoju i wyciszenia idealnego.

Rozluźnianie bez napinania

Ćwicząc progresywne rozluźnianie mięśni, nabędziesz doświadczenia w rozpoznawaniu i uwalnianiu swoich mięśni od napięcia. W rzeczywistości możesz tak doskonale poznać swoje ciało, że nie będziesz musiał napinać mięśnia, zanim go rozluźnisz. Zamiast tego, spróbuj odszukać napięcia w swoim organizmie, przeglądając w myślach poszczególne grupy mięśni: ramiona, głowę i kark, ramiona i korpus oraz nogi. Jeśli tylko napotkasz jakieś nieuzasadnione napięcie, po prostu się go pozbądź, dokładnie tak samo, jak robiłeś to po każdym naprężeniu podczas ćwiczenia progresywnego rozluźniania mięśni. Skup się i naprawdę poczuj każdy mięsień. Pracuj z każdą grupą mięśni, dopóki wszystkie z nich nie będą faktycznie rozluźnione. Jeżeli trafisz na obszar, który jest napięty i nie chce się poddać rozluźnianiu, napnij ten konkretny

mięsień lub całą ich grupę i wtedy dopiero spróbuj ponownie go rozluźnić. Rozluźnianie bez napinania jest również dobrym sposobem na rozluźnienie kontuzjowanych mięśni, których nie chcesz napinać, aby ich nie przeciążyć.

Rozluźnianie sygnalizowane

Rozluźnianie sygnalizowane polega na rozluźnianiu mięśni na żądanie za pomocą sugestii werbalnej i oddychania przeponą. Po pierwsze, zajmij wygodną pozycję, a następnie usuń jak najwięcej napięcia mięśni przy użyciu metody rozluźniania bez napinania. Skoncentruj się na swoim brzuchu i ruchu, jaki wykonuje podczas wdechu i wydechu. Oddychaj wolno i regularnie. Z każdym oddechem rozluźniaj się coraz bardziej. Przy każdym wdechu powtarzaj *wdech*, a wydychając powietrze, powtarzaj słowo *relaks*. Powtarzaj sobie ciągle: „Wdech… relaks, wdech… relaks", starając się jednocześnie pozbyć napięcia z organizmu. Powtarzaj zaklęcie przy każdym wdechu i wydechu przez pięć kolejnych minut.

Metoda sygnalizowana uczy ciało kojarzyć słowo *relaks* z uczuciem rozluźnienia. Po pewnym czasie skojarzenie stanie się na tyle silne, że będziesz w stanie rozluźnić się zawsze i wszędzie, powtarzając w myślach słowa „Wdech… relaks" i rozluźniając napięcie swoich mięśni. Metoda rozluźniania sygnalizowanego może Cię odprężyć w czasie krótszym niż minuta.

Oddychanie przeponą

W większości przypadków nie zwracamy uwagi na sposób, w jaki oddychamy i w jaki sposób odbija się on na naszym stanie emocjonalnym. Ale właśnie sposób oddychania odzwierciedla poziom napięcia w naszych organizmach, może także wzmagać bądź łagodzić objawy niepokoju. Jeśli należysz do ludzi cierpiących z powodu lęku, to z całą pewnością miałeś do czynienia z jednym lub nawet z obydwoma problemami dotyczącymi oddechu:

- oddychanie klatką piersiową ze zbyt płytkim wdechem;
- szybkie oddychanie lub hiperwentylacja, co objawia się wydychaniem zbyt dużej ilości dwutlenku węgla w stosunku do ilości tlenu zawartej we krwi.

Czy Twój oddech jest szybki czy wolny? Płytki czy głęboki? Czy odbywa się „wokół" punktu położonego wysoko w klatce piersiowej czy nisko w brzuchu? Mogłeś również zauważyć zmiany w oddechu w chwilach stresu w porównaniu do sytuacji, gdy jesteś rozluźniony.

Oddychanie klatką piersiową a oddychanie przeponą

W chwili stresu oddech staje się szybki i płytki. Z reguły w takiej sytuacji oddycha się klatką piersiową. Tego typu oddychanie może prowadzić do hiperwentylacji. Hiperwentylacja z kolei może powodować fizyczne objawy związane z lękiem, takie jak zawroty głowy, palpitacje serca czy mrowienie. Człowiek odprężony oddycha pełniej, głębiej i przede wszystkim przeponą. Bardzo trudno jest być spiętym i równocześnie oddychać przeponą. Zmieniając sposób oddychania z oddychania klatką piersiową na oddychanie przeponą (brzuchem), można odwrócić cykl i zamienić sposób oddychania w narzędzie kontrolowania lęku.

Oddychanie przeponą wyzwala wiele procesów fizjologicznych, sprzyjających rozluźnieniu i zmniejszających napięcie. Poniżej wymieniliśmy tylko niektóre korzyści płynące z oddychania przeponą — te bezpośrednio przekładające się na większe rozluźnienie i zmniejszone odczuwanie niepokoju.

- Lepsze zaopatrzenie mózgu i muskulatury w tlen.
- Stymulacja parasympatycznego układu nerwowego. Ta część autonomicznego systemu nerwowego wpływa na uczucie spokoju i wyciszenia. Działa w sposób odwrotny do sympatycznego układu nerwowego, który stymuluje stan uniesienia emocjonalnego oraz reakcje fizjologiczne, leżące u podstaw paniki czy lęku.
- Uczucie bliższej więzi pomiędzy ciałem a duchem. Niepokój i zmartwienia siedzą zwykle w głowie. Kilka minut głębokiego oddychania przeponą pomaga uspokoić całe ciało.

- Efektywniejsze wydalanie z organizmu substancji toksycznych. Wiele substancji toksycznych jest wydalanych z organizmu poprzez płuca.
- Lepsza koncentracja. Jeżeli przez głowę przetacza się wiele myśli, bardzo trudno jest o skupienie uwagi. Oddychanie przeponą pomaga wyciszyć umysł.
- Oddychanie przeponą może samo z siebie wyzwolić uczucie odprężenia.

Opisane poniżej ćwiczenia pozwolą Ci zmienić sposób oddychania. Ćwicząc, możesz w bardzo krótkim czasie osiągnąć stan rozluźnienia. Tylko trzy minuty ćwiczenia oddechu przeponą lub uspokajającego oddechu z reguły wystarczą, aby wywołać stan głębokiego rozluźnienia. Wielu ludzi z powodzeniem stosowało te techniki przy pierwszych objawach paniki, aby unikać jej ataku. Są one również pomocne w zmniejszaniu lęku antycypacyjnego, który możesz odczuwać przed lub w trakcie stresującej sytuacji. Mogą się także przydać do łagodzenia odczuwania codziennych zmartwień.

Ćwiczenie: oddychanie przeponą

1. Zwróć uwagę na poziom odczuwanego napięcia. Następnie połóż dłoń w okolicach przepony, tuż pod klatką piersiową.
2. Rób wdech powoli i głęboko przez nos, do samego końca płuc. Innymi słowy, wyślij powietrze tak nisko, jak tylko potrafisz. Jeżeli oddychasz przeponą, Twoja dłoń powinna się unieść. Klatka piersiowa powinna się unieść tylko nieznacznie, podczas gdy brzuch powinien zwiększyć objętość.
3. Kiedy wziąłeś głęboki wdech, zatrzymaj powietrze na chwilę, a następnie wydychaj je powoli, w zależności od upodobań, nosem lub ustami. Upewnij się, że wydech był pełny. Podczas wydechu rozluźnij całe ciało (możesz wyobrazić sobie, że Twoje ręce i nogi opadają bezwładnie jak u szmacianej lalki).

4. Weź dziesięć głębokich oddechów przeponą. Postaraj się, aby były równe i miarowe, bez chwytania powietrza haustami czy gwałtownego wypuszczania powietrza. Pomocne będzie wolne liczenie w myślach do czterech podczas wdychania i wydychania powietrza. Licz, aby spowolnić kilka pierwszych oddechów. Później pozwól organizmowi znaleźć własny rytm. Pamiętaj o krótkiej przerwie pomiędzy wdechem a wydechem.

5. Kiedy udało Ci się zwolnić oddech, odliczaj od dwudziestu do jednego przy każdym wydechu. Proces powinien przebiegać następująco:
   Wolny wdech… Pauza… Wolny wydech (dwadzieścia).
   Wolny wdech… Pauza… Wolny wydech (dziewiętnaście).
   Wolny wdech… Pauza… Wolny wydech (osiemnaście).
   I tak dalej, aż do jednego. Jeśli zakręci Ci się w głowie podczas ćwiczenia, przerwij je na piętnaście do dwudziestu sekund i oddychaj w sposób dla siebie normalny, a następnie powróć do ćwiczenia.

6. Rozszerz ćwiczenie, jeśli chcesz i wykonuj dwa lub trzy zestawy oddechów przeponą, pamiętając o liczeniu od dwudziestu do jednego przy każdym zestawie. Pięć pełnych minut oddychania przeponą będzie miało swój wyraźny efekt w zmniejszeniu uczucia niepokoju lub wczesnych symptomów paniki. Niektórzy ludzie wolą liczyć od jednego do dwudziestu. W tym zakresie wybór należy wyłącznie do Ciebie.

Ćwiczenie: uspokajający oddech

Ćwiczenie *uspokajającego oddechu*[1] pochodzi ze starożytnej dyscypliny, jaką jest joga. Jest to bardzo efektywna technika szybkiego osiągania stanu głębokiego rozluźnienia. Ćwiczenie to przerywa nabieranie rozpędu przez objawy lęku.

[1] Nazwa „uspokajający oddech" pochodzi z ćwiczenia o takiej nazwie, zaproponowanego przez Reida Wilsona w *Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks*. Kroki zaprezentowane tutaj różnią się znacznie od ćwiczenia proponowanego przez Wilsona — *przyp. tłum.*

1. Oddychaj przeponą, wdychaj powoli powietrze nosem, licząc do pięciu (licz powoli: „jeden… dwa… trzy… cztery… pięć" podczas wdechu).
2. Zatrzymaj powietrze, licząc do pięciu.
3. Wydychaj powietrze powoli, przez nos lub usta, licząc również do pięciu (lub więcej, jeśli zajmuje Ci to więcej czasu). Upewnij się, że wydech był pełny.
4. Jeżeli wydech był pełny, weź dwa oddechy w swoim normalnym rytmie, a następnie powtórz kroki 1. do 3.
5. Ćwicz przez trzy do pięciu minut. Jedna taka sesja powinna objąć przynajmniej dziesięć cykli: wdech — pięć, zatrzymaj — pięć, wydech — pięć. W trakcie wykonywania ćwiczenia zauważysz, że możesz doliczyć do więcej niż pięciu podczas wydechu. Możesz pozwolić na to odchylenie w liczeniu i kontynuować przez pięć minut. Pamiętaj, aby wziąć dwa zwykłe oddechy pomiędzy poszczególnymi cyklami. Jeśli zakręci Ci się w głowie podczas ćwiczenia, przestań na chwilę i oddychaj normalnie przez trzydzieści sekund, a następnie powróć do oddychania uspokajającego. Podczas ćwiczenia staraj się, aby Twój oddech był równy i miarowy, bez chwytania powietrza haustami czy gwałtownego wypuszczania powietrza.
6. Opcjonalnie: przy każdym wydechu możesz powiedzieć cicho do siebie: „relaks", „spokój" lub jakiekolwiek inne odprężające słówko lub zdanie. Pozwól swojemu całemu ciału rozluźnić się. Jeśli uda Ci się to za każdym razem, kiedy będziesz ćwiczył, to już nawet samo powiedzenie rozluźniającego słowa powinno wywołać lekki stan odprężenia.

Liczy się konsekwencja

Ćwicz oddychanie przeponą lub uspokajający oddech przez pięć do dziesięciu minut, dwa razy dziennie przez dwa tygodnie. Jeżeli to możliwe, znajdź stałą godzinę na swoje sesje treningowe, tak aby mogły stać się Twoim zwyczajem. Wykonując dwa powyższe ćwiczenia,

możesz nauczyć się odwrócić reakcje fizjologiczne leżące u podstaw lęku lub paniki.

Wypróbuj jogę

Słowo *joga* oznacza *łączyć* lub *jednoczyć*. Z definicji joga stara się promować jedność umysłu, ciała i ducha. Chociaż w kulturze zachodu joga bywa traktowana na równi z gimnastyką czy stretchingiem, to w rzeczywistości obejmuje ona szeroko pojętą filozofię życia i wypracowany system doskonalenia osobowości. System ten uwzględnia poglądy na kwestie etyczne, dietę wegetariańską, znane wszystkim postawy (gimnastyczne pozycje ciała, tzw. *asany*), specyficzne praktyki dotyczące kierowania i kontrolowania oddechu, sztukę koncentracji i głęboką medytację. Joga umożliwia zwiększenie sprawności, gibkości oraz rozluźnienia ciała. Ćwiczenia mogą być wykonywane zarówno w pojedynkę, jak i w grupach.

Wielu ludzi jest zdania, że joga jednocześnie zwiększa energię i witalność oraz uspokaja umysł. Dzięki temu, że ćwiczenia jogi polegają między innymi na utrzymywaniu ciała w ściśle ustalonych pozycjach i następującym po tym rozluźnianiu ciała, można je porównywać do progresywnego rozluźniania mięśni. Podobnie jak inne, bardziej dynamiczne ćwiczenia, joga wspiera integrację ciała i duszy. Każda *asana* jogi odzwierciedla pewien stan umysłu, który dąży do poddania się (np. *asany*, w których ciało jest wygięte do przodu), czy też wzmacniające pewność siebie (tutaj ciało jest wygięte do tyłu). Jeżeli będziesz zainteresowany praktykowaniem jogi, to najlepszym miejscem do rozpoczęcia nauki będzie szkoła jogi w okolicy Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli takiej nie znajdziesz, zawsze możesz spróbować pracy z kasetą wideo.

W ostatnich latach joga stała się bardzo popularną metodą redukowania niepokoju i stresu. Naszym zdaniem zasługuje ona z całą pewnością, aby spróbować.