

Eszköztár a szorongáscsökkentő tervhez

Az eszköztárban a következőket találod:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Doboz légzés | 9. Öt érzékszerv gyakorlat |
| 2. Hasi légzés | 10. Konténer gyakorlat |
| 3. Tudatos légzés | 11. Elúszó falevelek |
| 4. Progresszív relaxáció | 12. Változás metafora |
| 5. Pillangó ölelés | 13. Biztonságos hely
gyakorlat |
| 6. Nyugodt helyeim | 14. Szívkoherencia
gyakorlat |
| 7. Érzelemszabályozás sarok | |
| 8. Testi földelés | |



Doboz légzés

Az úgynevezett doboz légzés egy szuper egyszerű technika arra, hogy könnyen ellazulhass és csökkentsd a szorongást.

- Lélegezz be az orrodon keresztül és számolj el lassan 4-ig
- Tartsd benn a levegőt, és szintén számolj el 4-ig
- Fújd ki a levegőt a szádon keresztül, és számolj el lassan 4-ig
- Tartsd, és számolj el 4-ig

Majd ismételd meg néhányszor.

A doboz légzés közben próbáld meg a figyelmed a levegő áramlására összpontosítani. Amikor azt veszed észre, hogy a figyelmed elkalandozik, finoman tereld vissza ismét a légzésedre.

Hasi légzés

1/

Figyeld meg a feszültség szintjét, amit érzel. Majd helyezd az egyik kezedet a hasadra, közvetlenül bordakosár alatt.

2/

Lassan és mélyen szívd be a levegőt az orrodon át a tüdőd „aljába” – más szóval küldd le a levegőt olyan mélyre, amennyire csak tudod. Ha hasadból lélegzel, a kezednek konkrétan emelkednie kell. A mellkasod csak enyhén mozogjon, miközben a hasad megemelkedik. (Hasi légzésnél a rekeszizom – a mellkast és a hasüreget elválasztó izom – kifelé mozdul. Ez készíti arra a hasüreget körbevevő izmokat, hogy kifelé táguljanak.)

3/

Amikor teleszívta a tüdődet levegővel, állj meg egy pillanatra, majd lélegez ki lassan. Figyelj rá oda, hogy a kilégzésed teljes legyen.

Kilégzés közben hagyd, hogy az egész tested elengedjen (elképzelheted, hogy a karod és a lábad ellazul és elernyed, mint a rongybabáé).

Hasi légzés

4/

Végezz tíz teljes hasi légzést. Próbáld egyenletesen és szabályosan lélegezni anélkül, hogy nagy falatokban nyelnéd vagy hirtelen kiengednéd a levegőt. Segíthet lelassítani a légzésedet, ha lassan elszámolsz 4-5-ig belégzés közben. Majd ugyanígy lassan négyig számolsz kilégzés közben is. Ne felejts el egy rövid szünetet tart minden belégzés végén. Visszafelé számolj tíztől, minden egyes kilégzésnél magadban mondván számot. Valahogy így:

Lassú belégzés... Szünet... Lassú kilégzés („tíz”)

Lassú belégzés... Szünet... Lassú kilégzés („kilenc”)

Lassú belégzés... Szünet... Lassú kilégzés („nyolc”)

És így tovább, egyig. Ha szédülést érzel a hasi légzés gyakorlása közben, tarts 15-20 másodpercnyi szünetet, majd kezd újra.

5/

Ha szükségesnek érzed, két-három „sorozatra” is bővítheted a hasi légzés gyakorlatot úgy, hogy minden egyes sorozatot a tízessel kezded és visszaszámolsz (kilégzésenként egyet).

Öt teljes percnyi hasi légzés jelentősen csökkenti a szorongást vagy a pánik korai tüneteit. Van, aki jobban szeret inkább egytől tízig számolni. Bátran tedd te is ezt, ha úgy tetszik.

Tudatos légzés

Nem feltétlenül kell szabályoznod a légzésed úgy, ahogy azt a doboz légzés során teszed, hanem elég, hogy naponta néhány alkalommal odafigyelj a légzésedre. Alaposan figyeld meg, ahogy be- és kiáramlik a levegő. Ilyenkor a test és az elme összekapcsolódik, ami segít a szorongást csökkenteni.

Akár mondhatod is magadnak hangosan:

"Figyelem a belégzésem",

"Figyelem a kilégzésem".

Érdemes emlékeztetőket beállítani, vagy beírni a gyakorlatot a munkafüzetbe, a heti tervezés blokknál.

Progresszív izomlazítás technika

A progresszív izomlazítás során egymás után megfeszíted, majd ellazítod a tested tizenhat különböző izomcsoportját. A feladat az egyes izomcsoportok erős (de nem túlságosan megterhelő) megfeszítése körülbelül tíz másodpercig, majd hirtelen elengedése. Ezután adsz magadnak tizenöt-húsz másodpercet az ellazulásra, hogy kiderüljön, milyen érzést kelt az ellazított izomcsoport a megfeszített állapothoz képest, és csak ezután lépsz tovább a következő izomcsoportra.

Az egymást követő izomcsoportok közötti relaxációs fázisban mondogathatod is magadban, hogy „ellazulok”, „elengedem magam”, „hagyom, hogy továbbálljon a feszültség”, vagy valamilyen egyéb lazító mondatot.

A gyakorlat alatt a figyelmedet végig összpontosítsd az izmaidra. Amikor elkészül a figyelmed, tereld vissza ahhoz az izomcsoporthoz, amelyiken éppen dolgozol.

Az alábbi pontokban megtalálhatod a Progresszív izomlazítás részletes leírását:

Keress egy csendes és kényelmes helyet. Nézd át a relaxáció gyakorlásához szükséges előbbi tudnivalókat.

- Az egyes izomcsoportokat erősen feszítsd meg - anélkül, hogy megterhelnéd őket - körülbelül tíz másodpercig. Számolhatsz is közben – „egyezeregy, egyezerkettő...” – és így tovább, hogy mérni tudd a másodpercek múlását.
- Arra koncentrálj, ami éppen történik. Érezd a feszültség felgyülemelését az adott izomcsoportban. Sokszor az is segít, ha vizualizálsz az adott izomcsoport megfeszülését.
- Izmaidat gyorsan, minden átmenet nélkül lazítsd el, majd relaxálj, és élvezd az ernyedtség érzését. Hagyd, hogy az ellazulás legalább tizenöt-húsz másodpercig tartson, mielőtt áttérsz a következő izomcsoportra,
- Amennyire lehet, az egyes izomcsoportokon dolgozva tartsd ellazulva a tested többi izomcsoportját.
- Csak egyszer feszítsd meg és lazítsd el az egyes izomcsoportokat. Ha azonban egy-egy területet különösen feszesnek érzel, kétszer-háromszor is megfeszítheted és ellazíthatod, az egyes ciklusok között körülbelül húsz másodpercet várva.

Amint a testedet kényelmesen megtámasztva elhelyezkedtél egy csendes helyen, kövesd a következő részletes instrukciókat:

1. Kezdd három mély hasi légzéssel, lassan kifújva a levegőt. Kilégzés közben képzelj el, amint a testedben mindenütt érezhető feszültség eloszlik.
2. Szorítsd ökölbe a kezedet. Tartsd így hét-tíz másodpercig, majd lazítsd el tizenöt-húsz másodpercre. Ugyanezeket az időintervallumokat tartsd minden egyéb izomcsoportodnál.

3. Az alkarodat a vállad felé emelve feszítsd meg a bicepszedet mindkét karodon, mintha „meg akarnád mutatni a muszklidat”. Tartsd meg... majd lazítsd el.
4. A karodat és a könyököd egyenesen kinyújtva feszítsd meg a tricepszedet — a felkarod alsó felén található izmot. Tartsd meg... majd lazítsd el.
5. A szemöldököd maximálisan felhúzva feszítsd meg a homlokod izmait. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, hogy a homlokodon lévő izmok puhává és ernyedtté válnak, amint ellazulnak.
6. A szemhéjadat erősen leszorítva feszítsd meg a szemed körüli izmokat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, amint a mély relaxáció érzése szétárad a szemed környékén.
7. A szádat olyan nagyra nyitva, hogy az állkapocsízületed körüli izmok is megnyúljanak, feszítsd meg az állkapcsodat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Engedd, hogy kinyíljon a szád, és az állkapcsod kilazuljon.
8. A fejedet hátrahajtva - mintha meg akarnád érinteni vele a hátadat – feszítsd meg a nyakad hátulján lévő izmokat. (Ezzel az izomcsoporttal bánj finoman, hogy elkerüld a sérüléseket.) Fókuszálj a nyakad izmainak megfeszítésére. Tartsd meg... majd lazítsd el. (Mivel ez a terület sokszor különösen feszült, kétszer is elvégezheted a megfeszítés-ellazítás ciklust.)
9. Vegyél pár mély levegőt, és hangolódj rá, amint a fejed besüpped az őt alátámasztó felületbe.
10. Húzd fel a válladat, hogy megfeszítsd, mintha meg akarnád érinteni vele a füledet. Tartsd meg... majd lazítsd el.
11. A lapockádat hátratulva - mintha csak össze akarnád érinteni őket - feszítsd meg a lapockád körüli izmokat. Tartsd meg a feszültséget a lapockádban... majd lazítsd el. (Mivel ez a terület sokszor különösen feszült, kétszer is elismételheted a megfeszítés-ellazítás ciklust.)

12. Vegyél egy mély levegőt, és feszítsd meg a mellkasod izmait. Tartsd meg tíz másodpercig... majd lassan lazítsd el. Képzeld el, hogy minden plusz feszültség kioldódik a mellkasodban a kilégzéssel.

13. A hasadat behúзва feszítsd meg a gyomrod izmait. Tartsd meg... majd engeddd el. Képzeld el, hogy az ellazulás hulláma végigsöpör a hasadon.

14. A derekadat homorítva feszítsd meg a hátad alsó izmait. (Ha fájdalmaid vannak azon a részen, ezt kihagyhatod a gyakorlatból.) Tartsd meg...majd lazítsd el.

15. Feszítsd meg a fenekedet azzal, hogy egymás felé húzod a farpofáidat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, hogy a csípőd izmai ellazulnak és elernyednek.

16. Préseld össze a combod izmait le egészen a térdedig. Valószínűleg a csípődöt is meg kell feszítened a combizmaiddal, mivel azok érintkeznek a medencével. Tartsd meg... majd lazítsd el. Érezd, amint a combizmaid kiegyenesednek, és teljesen ellazulnak.

17. A lábujjaidat magad felé húzva feszítsd meg a vádli izmait. (Óvatosan végezd ezt a feszítő mozdulatot, nehogy begörcsöljön a vádli.) Tartsd meg... majd lazítsd el.

18. Most a lábujjaidat lefelé hajlítva feszítsd meg a lábfejedet. Tartsd meg... majd lazítsd el.

19. Gondolatban pásztázd végig a testedet, hogy maradt-e valahol feszültség. Ha egy adott terület feszült maradt, a konkrét izomcsoportokon ismételd el még egyszer vagy kétszer a feszítés-lazítás ciklust.

20. Most képzeld el, hogy egy relaxációs hullám söpör végig az egész testeden a fejednél indulva, és fokozatosan átjár minden izomcsoportot lefelé haladtában, egészen a lábujjaidig.

Pillangó ölelés

Ezzel a gyakorlattal egy egyszerű önmegnyugtatósi technikát sajátíthatsz el olyan helyzetekre, amikor úgy érzed, nehéz megküzdeni az érzésekkel. Annyit kell tenned, hogy kényelmesen elhelyezkedsz egy székben székben egy asztal mögött, a könyököd az asztalon megtámaszthatod, de ha úgy kényelemesebb, akkor pihentetheted a mellkasodon is.

A karjaidat kulcsold keresztbe a mellkasod előtt, a tenyereid a vállad alatt a kar felső részén nyugszanak. Ezt hívjuk pillangó ölelésnek. Ha szeretnéd, hunyd be a szemed és idézd fel azt a helyzetet, ami a kellemetlenséget okozta számodra, majd felváltva érintsd meg a kezedd a jobb, majd a bal válladat. Egyiket a másik után. Amíg az egyik tenyered a levegőben van, addig a másik a karodat érinti – akárcsak a csapkodó lepkeszárnyak, finoman érinted az egyik, majd másik oldalon a karodat. Mindeközben a tested megnyugszik, az elméd pedig arra ösztönződ, hogy feldolgozza a kellemetlen esemény információit.

Biztonságos helyeim

Jelöld be, hogy melyek azok a helyek, ahol meg tudsz nyugodni (vagy csökkenni tud a feszültség benned), illetve ott tartózkodva nyugodt állapotban vagy az idő nagy részében.

- | | | |
|-------------------|-------------|-----------------------------------|
| • otthonom | • mozi | • múzeum |
| • munkahelyem | • étterem | • egyéb: |
| • kocsim | • park | • az otthonomban ez a hely: |
| • tömegközlekedés | • erdő | |
| • repülőtér | • edzőterem | |
| • kávézó | • uszoda | |

Érzelemszabályozás sarok

Alakíts ki egy sarkot a lakásodban/szobádban, amit ennek a tevékenységnek szentelsz, mint egy kis saját szentélyt, ahol elcsendesedhetsz, önmagad lehetsz, befelé fordulhatsz, egy hely, ami csak a tiéd, ahová visszavonulhatsz. Lehet ez egy kis polc is, ahol az ÉnTervezőt és pár íróeszközt tartod, de nagyobb teret is szentelhetsz neki lehetőségeidhez mérten. Sokkal könnyebben fordulsz majd a gyakorlatok felé, ha van egy konkrét hely, ami emlékeztet arra, hogy miért is csinálod ezeket.

Attól függően, hogy mely gyakorlatok válnak be, letehetsz egy párnát a légzőgyakorlatokhoz, vagy akár egy asztalt is berendezhetsz a gyakorlatoknak.

Testi földelés

Feküdj le a földre. Érezd meg, hogy milyen pontokon érsz hozzá a földhöz. Ahogy itt fekszel, figyeld meg, milyen érzés. Érezd át, ahogy a föld biztonsággal, stabilitással és erővel megtartja minden tagodat.

Helyezkedj el egyenes háttal egy székben. Először nyomd a lábujjaidat a földbe, majd engedd el. Nyomd az egész talpadat erővel lefelé, majd engedd el. Most nyomd magad bele a székbe, majd engedd el. Ezt követően nyomd a hátadat a támlához és engedd el. Most nyomd bele a kezedet a kartámlába, ha van, majd engedd el. Végül pedig húzd fel a füleidhez erővel a válladat és hirtelen ereszd le. Minden egyes fázisban próbáld megfigyelni, hogy milyen érzeteket kelt. A gyakorlat végén vegyél pár mély levegőt.

Öt érzékszerv gyakorlat

Szánj magadra most pár percet. Vedd fel a kedvenc pulóveredet. Figyeld meg az anyagát, a színét, a mintáját, a tapintását, az illatát, a hangját, ahogy hozzáérsz. Főzz mellé egy teát. Ízleld meg, figyeld meg az illatát, a hőmérsékletét.

Konténer gyakorlat

Ez a gyakorlat kiváló arra, hogy komolyabb stresszhelyzetben is képesek legyünk megnyugodni, így rövidebb időre, de tehermentesíti a szervezetünket a stressz okozta hatásoktól. Hunyd le a szemed és helyezkedj el kényelmesen. Képzeld el egy konténert (vagy ládát, széfet), ahová bármit betehetsz, ami ebben a pillanatban zavar téged. Figyeld meg a formáját, a színét, az anyagát, a zárószerkezetét. A zárószerkezetet figyeld meg részletesen. Hogyan nyílik és záródik ez a tároló? Majd nyisd ki a tárolót és tegyél bele mindent, ami ebben a pillanatban zavar téged. Lehet ez emlék, egy jelen esemény vagy akár egy zavaró gondolat a jövővel kapcsolatban, érzelem, gondolat vagy testi érzés. Ne ragadj le egyiknél sem, ne vizsgálgasd, csak tedd be a ládába. Ha ez megvan, akkor zárd be a ládát. Most pedig figyeld meg, hogy milyen a biztonságban lenni, milyen testi érzések társulnak ehhez a jelen-léthez. Ha valami zavaró felbukkan, csak nyisd ki a ládát és tedd bele. Figyeld meg, hogy milyen így lenni most? Most pedig engedd meg magadnak, hogy egy kulcsszó bukkanjon fel, ami összefoglalja ezt az élményt, ezt a biztonságos állapotot.

A kulcsszó egy horgony, aminek a felidézése abban segít téged, hogy emlékezz erre az ellazult állapotra a későbbiekben.

Elúszó falevelek

Csukd be szemed. Ha gondolatok kezdenek özönlenni a fejedben, ne aggódj emiatt. Elmédnek az a dolga, hogy gondolatokkal legyen tele.

Engedd, hogy minden gondolat egyesével áthaladjon az elméden, akár egy patak vizén tovaúszó levél. Képzeld el a levelet, amint ellebeg előtted a patak vizén. Látod a levelet? Milyen színű? Mekkora? Igen valószínű, hogy eleinte kritikus gondolataid és kellemetlen érzéseid lesznek: „Ez mekkora ökörség.” Engedd a gondolatot, akár egy levelet elúszni a patak sodrásával. „Annyi tennivalóm van; mi a csudának üldögélek itt?” Egy patak vizén tovaúszó levél. „Ez életem leghosszabb öt perce.” Egy patak vizén tovaúszó levél. Minden gondolat saját falevelet kap. Minden érzés is megkapja a saját falevelét. Elegendő levél van valamennyi gondolatodhoz és érzésedhez. Engedd, hogy minden gondolat és érzés egyesével elússzon a saját falevelén. Van ebben valami egyszerű szépség, ahogy a gondolatok tovatűnnek a patak vizével. Minden gondolat szabadon mozog. A levelek mozgásának nincs semmi akadályja. A folyó sodrása oly természetes: soron következő gondolat, következő levél, következő érzés, következő levél – úszik a patakkal egyre távolodva.

Változás merafora

Hozd létre a saját személyes változás-metaforádat, ami segít abban, hogy más perspektívából lásd a veled történeteket és a nehéz érzelmeket. Lehet olyan, ami azt a hajlandóságodat növeli, hogy megélj és elviselj nehéz érzelmeket (például a sóvárgást), míg más metaforák segítségedre lehetnek abban, hogy megoldást találj egy-egy helyzetre.

Példák a változás metaforára

Az én változás-metaforám a kert. Lehetséges, hogy egy tökéletesen megformált bokrokkal tarkított, rózsákkal díszített kertet szeretnék, de a valóságban a kertem kicsit huzatos és az idő nagy részében árnyékos. Elfogadom a kertemet olyannak, amilyen. Tökéletesen megélnék benne azonban a fenyők és a borostyánok, így egy burjánzó, vadregényes környezetnek tökéletes, még páfrányokat is telepítek bele és van egy kis sarok, ahova pár virág is kerülhet. A vadszőlőtől pedig ősszel igazán csodálatos színekben pompázik.

Az én változás-metaforám egy kutya. Lehetséges, hogy a kutyám minden cipőmet szétrágja, csomós a szőre, koszos és bűdös, emiatt kerülöm, mindig csak veszekszem vele, gyűlölöm, hogy itt van, legszívesebben annak örülnék, ha elszökne. Azonban látom a szemében a szeretetet, talán ha elvinném kozmetikushoz és kutyaiskolába, foglalkoznék vele, fésülném a szőrét, akkor egy jó barát, egy társ válhatna belőle. Lehet, hogy nem is olyan buta, csak a figyelmemet akarja.

Az én változás-metaforám egy elhagyatott sziget. Régóta ezen a szigeten vagyok, egyedül, magányosan. Az egyetlen módja, hogy visszajussak a civilizációba az lenne, ha beszállnék a kis csónakba és visszaeveznék, de a víz ijesztő, félek. Szem előtt tartom azonban a célokat, és nekiindulok, még ha bizonytalan is az út.

Biztonságos hely gyakorlat

A biztonságos hely gyakorlat során a szervezetünk pihenő üzemmódba tud kapcsolni. Izmaink elernyednek, a test elnehezedik, a légzésünk és a szívverésünk lassul, és a regenerációt elősegítő folyamatok indulnak be a szervezetünkben. A lényege, hogy a nyugalommal kapcsolatos testi érzeteket és élményeket átéljük, amiben az imagináció is segítségünkre van.

Képzeld el egy olyan valóságos vagy akár csak a képzeletedben létező helyet, ahol jól éreznéd magad, ahol teljesen el tudnád engedni magad. Figyeld meg, milyen körülmények között (színek, hangok, hőmérséklet, egyéb érzékek) tudnád magad teljesen elengedni. Képzeld el egy olyan helyet, ahol meg tudnál nyugodni.

Ha van kedved, le is festheted, rajzolhatod az általad megélt képeket, melyek önmagukban is stresszcsökkentő technikák.

Szívkoherencia gyakorlat

Üljünk le kényelmesen, egyenes háttal, tegyük kezeinket a combunkra. Néhány mély lélegzetvétel után figyeljünk a szívritmuskunkra. Legegyszerűbb, ha úgy képzeljük, hogy a szíven keresztül lélegzünk: próbáljuk látni, érezni, ahogy minden be- és kilégzés átjárja a szívünket. A belégzésnél friss oxigénnel telítődik, a kilégzés pedig elszállítja a szükségtelen anyagokat. Képzeljük el, hogy belégzéskor tisztító, nyugtató hatású levegőben fürdőzik a szívünk. Majd figyeljünk meg a mellkasban lassan kialakuló kellemes melegérzetet. Ennek kialakulását segítheti egy kedves arc, szeretett személy felidézése vagy a hála, köszönet érzésének átélése. Ha a gyakorlat jól sikerül, szinte önkéntelenül is elmosolyodunk.