

ATSIPALAVIMO BŪDAI



Kartais taip norėtusi nieko nejausti... tačiau emocijos ir jausmai mus lygi visą gyvenimą bet kokios veiklos metu. Kiekvienas emocijas išreiškiame ir išgyvename skirtingai. Mes negalime visam laikui atsikratyti pykčio, nerimo, baimės ar kitų nemalonių jausmų – jie mums būtini, tačiau galime išmokti juos atpažinti, išreikšti ar su jais susigyventi.

Ilgas buvimas nemalonių emocijų fone, griaua asmens struktūrą, stabdo asmenybės augimo ir socializacijos procesus...

Kūnas visuomet išduoda kaip žmogus jaučiasi. Jeigu emocijas užgniaučiams, impulsų slopinimas išprovokuoja raumenų įtampą, todėl raumenys neturi galimybės atsipalaiduoti. Neišreikštos emocijos kūne sustingsta ir sutrikdo žmogaus organizmo pusiausvyrą, sukeldamos įvairius sveikatos sutrikimus. Tad mokėti atsipalaiduoti ir tokiu būdu pasirūpinti savimi yra labai svarbu. Mokantys atsipalaiduoti mažiau nuvargsta, gerėja jų miego kokybė, mažėja įvairaus pobūdžio skausmai,

didėja pasitikėjimas savimi, santykiai su kitais, gerėja gebėjimas susikaupti bei valdyti savo emocijas.

Keletas būdų, galinčių Jums padėti atsipalaiduoti bei nusiraminti:

1. Piešimas, keverzėjimas;
2. Nemalonus jausmus mažina kūryba (poezija, įvairūs darbai, lipdymas ir kt.), užsiėmimas mėgstama veikla;
3. Popieriaus plėšymas, glamžymas. Ant popieriaus galima surašyti visus savo pykčio žodžius, tuomet suglamžius ar suplėšius išmesti;
4. Muzikos klausymasis;
5. (Intensyvus) spalvinimas;
6. Skaitymas;
7. Fiziniai pratimai – sportas, joga, spartus trypimas, vaikščiojimas;
8. Patiriamų pojūčių, jausmų, blogų minčių, įvykių aprašymas;

9. Laiškas pykčiui, nerimui, baimei;

10. Dėmesio atitraukimas/nukreipimas;

11. Įvairūs kvėpavimo pratimai;

12. Pratimas – „Ką šioje situacijoje pasakytų man itin brangus žmogus“;

13. Pasikalbėjimas su kuo nors apie patiriamus nemalonus išgyvenimus;

14. Skirtingų raumenų grupių įtempimas bei atpalaidavimas;

15. Sienos „stūmimas“ ar rankšluosčio „gręžimas/sukimas“ padeda sumažinti įtampą raumenyse;

16. Apsigaubimas paklode;

17. Prieš pasakant tai, dėl ko gali vėliau gailėtis, mintyse lėtai suskaičiuoti iki 10.

Svarbu atrasti būtent Jums tinkantį ir priimtina būdą nusiraminti ir išreikšti emocijas.

Rūpinkimės savimi, savo fizine bei emocine sveikata!