

Dihalne in mentalne vaje v času epidemije

Tokrat bomo na enem mestu zbrali nekaj dihalnih in mentalnih vaj, ki vam lahko pomagajo ob tesnobi v času epidemije. Tesnoba ni duševna bolezen, je neprijetno psiho-fizično stanje, ki ga občasno doživljamo skoraj vsi ob soočenju z akutnimi strahovi ali dolgotrajnim stanjem negotovosti. Na različne načine si lahko pomagamo sami in danes bomo pogledali nekaj najbolj osnovnih vaj.

Dihalne vaje ob tesnobi

Dihanje je osnovni stik z našim telesom, zavedanjem, umirjanjem ... Predlogi za dihalne vaje niso meditacija, so zgolj osnovni napotki za umiritev telesa in posledično tudi naše duševnosti, saj smo celostna bitja. Če imate doma športno uro, ki meri srčni utrip ali aplikacijo na svojem mobilnem telefonu, ki vam meri srčni utrip, lahko to uporabite kot pomagalo, da vidite, ali vam dihalne vaje pomagajo umiriti vznemirjenost telesa. Pa začnimo!

1. Dihanje - Sedimo vzravnano na stolu, naša stopala počivajo na tleh. Za pomoč damo eno roko na trebuh, predel, kjer se skriva mišica prepona. Tako bomo videli premik roke, ko bomo dihali bolj pravilno. Skozi nos vdihnemo tako, da razširimo prsni koš in skušamo vdihniti s "trebuhom", torej da aktiviramo trebušno prepono. V začetku nam bo šlo mogoče težje ... Opomba: pevci, pihalci in trobilci te tehnike poznajo in bodo imeli manj težav ... Napihnemo trebuh, da pomagamo preponi pri vdihu STOP, zadržimo dih za nekaj sekund in POČASI izdihnemo skozi usta. Izdih naj bi bil približno trikrat daljši kot je bil vdih. Ponovimo petkrat ...
2. Zračnica - Ponovno pravilno vdihnemo skozi nos in z uporabo prepone, pri izdihu pa skozi usta spuščamo glas Ssssssssss, kot bi puščala zračnica. Skušamo iz sebe iztisniti ves zrak, torej stisnemo prepono, kolikor gre in si lahko pri tem tudi pomagamo z roko tako, da pritisnemo na trebuh. Ko iztisnemo ves zrak, globoko vdihnemo skozi nos in s pomočjo prepone. Tudi to vajo ponovimo petkrat.
3. Knjiga - Uležemo se na posteljo in damo na trebuh malo težjo knjigo, mogoče enciklopedijo in jo skušamo pri dihanju dvigovati. tako krepimo prepono. Ponovimo nekajkrat.

Če se vam pri teh vajah zavrti v glavi, TAKOJ prenehajte, v telo je prišlo veliko kisika in nas to lahko malo "zavrti". Nič nevarnega, samo začasno prenehajte z vajami.

Naše telo je v stanju tesnobe pripravljeno na boj ali beg, ker imamo pač tak evolucijski spomin. Zaradi tega je skoraj ves kisik preusmerjen v naše dolge mišice, če bi morali bežati ali se boriti. Tako naši možgani ne dobijo dovolj kisika. S pravilnim in umirjenim dihom pa dobi telo dovolj kisika in tudi možgani. Skušajte vaditi pravilno dihanje, saj poznate tisto: vaja dela mojstra, če mojster dela vajo!

Mentalne vaje v času tesnobe

Umiritev duha je nekoliko težja naloga kot umiritev telesa. Zabloda nas mnogih je, da mislimo, kako lahko možgane preprosto ugasnemo in bo tesnoba izginila. To žal ni mogoče, razen če uporabimo večje količine alkohola, drog ali močna zdravila, ki nas mentalno povsem pasivizirajo. Te načine vam močno odsvetujemo, ponujamo pa nekaj mentalnih vaj, ki lahko olajšajo tesnobo. Podobno kot za telesne vaje pa velja, da jim moramo trenirati, da se na njih navadimo in se pokažejo učinki. Zgolj po enem poskusu ne bo takoj bolje in prosimo vas, da ste do sebe uvidevni in nežni.

1. Preusmeritev misli - poiščemo mentalno dejavnost, ki jo imamo radi in je za nas vsaj zmerno težka. Mogoče je to reševanje križanke, sudoku, reševanje logičnega problema ali nekaj četrtega. Naloga mora biti dovolj težka, da zasede naše misli. Mogoče nam bo koncentracija begala, vendar se trudimo ostati pri nalogi vsaj nekaj časa. Tesnoba ne bo izginila, mogoče pa bomo dobili nekaj časa za predah. Podobno so lahko dobre naloge družabne igre, branje knjige ali strateške računalniške igre. Vse aktivnosti, kjer smo mentalno res AKTIVNI in ne pasivni. Poskusite!
2. STOP tehnika - je zahtevna mentalna tehnika, ki potrebuje kar nekaj vaje. Del vaših možganov lahko zasedajo katastrofične misli, vendar je tam tudi bolj umirjen del. Tega skušamo spodbuditi, da drugemu delu sporoča: "Umiri se ... zadihaj ... vse je v redu ...STOP ... " Mogoče vam deluje ta tehnika smešna ali nemogoča, vendar nas lahko ustavi, preden zdravimo po mentalnem tesnobnem toboganu.
3. Reševanje problemov - to je vaja, ki jo najlažje delamo v paru, lahko pa tudi s pisalom in listom papirja. Skušamo določiti, kaj nas skrbi. Kaj je naše in kaj je skrb naših bližnjih? Na kaj imamo vpliv in na kaj nimamo vpliva? Kaj lahko naredimo in česa ne moremo? Tako se aktivira naš racionalni del in nekoliko umirja razburjen čustveni svet.

To so zgolj osnovne vaje, za katere točno vemo, da niso čudežne. Mogoče bodo komu pomagale. V primeru močnih tesnobnih občutkov, ki škodijo kvaliteti vašega bivanja, je dobro poiskati pomoč psihosocialnega svetovalca ali psihoterapevta. Mnogi v teh časih ponujajo storitve tudi preko spleta.

Mobilna psihosocialna ekipa Mladi zmaji