**Najlepsze techniki relaksacyjne w walce ze stresem o obecnej sytuacji.**

Aby ze spokojem i opanowaniem podejść do **sytuacji stresowych** zaleca się opanowanie **technik relaksacyjnych**. Te różnorodne metody działają w szczególności na ciało i są w stanie zredukować fizyczne oraz emocjonalne napięcia. **Technika relaksacyjna na stres: Ćwiczenia oddechowe.** Ćwiczeń oddechowych można nauczyć się szybko i można je wykonywać przed pojawieniem się problemu lub w nagłych przypadkach, sytuacjach -kilka głębokich i świadomych oddechów może w każdej chwili i w każdym miejscu umożliwić zrelaksowanie się. **Metoda:** Jeżeli oddech jest zbyt płytki to wskutek braku tlenu czujemy się ospali i zmęczeni. Ćwiczenia oddechowe polegają na wykonywaniu świadomych wdechów i wydechów. Regularne, głębokie i powolne wdechy i wydechy działają uspokajająco i zapewniają fizyczne odprężenie. W tym celu nabieramy przez nos powietrze do przepony, chwilę trzymamy i wypuszczamy przez usta. Dla ułatwienia i większej kontroli nad oddechami możemy położyć rękę na przeponie, abyśmy bardziej „czuli” wykonywane wdechy i wydechy – ręka będzie się wówczas swobodnie unosić i opadać. **Działanie:** Konkretne ćwiczenia oddechowe szybko przynoszą spokój i opanowanie. Nerwowość i napięcia zostają dzięki tej **technice relaksacyjnej** zredukowane. Puls i ciśnienie krwi uspokajają się. Ponad to pobudzona zostaje zdolność koncentracji. Pojawia się uczucie świeżości, odzyskujemy dobrą kondycję i czujemy się ożywieni. Głębokie oddychanie dotlenia organizm i rozluźnia nasze mięśnie, obniża napięcie mięśniowe. To szybki i skuteczny sposób na osiągnięcie stanu rozluźnienia i odprężenia. **Technika relaksacyjna na stres: Progresywna relaksacja mięśni** Metoda progresywnej relaksacji mięśni jest łatwa do opanowania i daje szybko odczuwalny efekt. Ćwiczenia te mogą złagodzić emocjonalne i mięśniowe napięcia. Już nawet krótka przerwa na ćwiczenia w trakcie pracy może mieć dobre działanie relaksacyjne. **Metoda**: Metoda progresywnej relaksacji mięśni polega na celowym silnym napinaniu przez parę sekund mięśni i następnie rozluźnianiu ich, co daje uczucie odprężenia . Poprzez silne napinanie mięsień zostaje mocniej ukrwiony. Następnie w fazie rozluźnienia pojawia się uczucie przyjemnego ciepła. **Działanie:** Metoda ta pomaga w redukowaniu napięć mięśniowych oraz napięcia psychicznego. Progresywne rozluźnienie mięśni zwiększa świadomość własnego ciała i działa uspokajająco na serce oraz układ krwionośny.

**Technika relaksacyjna na stres: trening autogenny.** Trening autogenny umożliwia przejście w każdej chwili i w każdym miejscu w stan odprężenia. Warunkiem są codzienne kilkuminutowe ćwiczenia. Treningu jednak nie należy zaczynać bezpośrednio przed lub w przypadku wystąpienia **sytuacji stresowej**. Do opanowania tej **techniki relaksacyjnej** potrzebny jest czas oraz wytrwałość. **Metoda:** Metoda  treningu autogennego polega na zastosowaniu autosugestii. W celu zrelaksowania ciała używa się siły własnej wyobraźni. Myśli są kierowane na konkretne części ciała poprzez powtarzanie regułek takich jak „moja prawa ręka jest bardzo ciężka”. Prowadzi to do rozluźnienia poszczególnych partii mięśni. W ten sposób można pozytywnie wpłynąć na oddychanie, skurcze serca, ukrwienie i trawienie. **Działanie:** Pozytywne efekty wpływu treningu autogennego na ciało i psychikę zostały potwierdzone przez liczne badania naukowe. Przez zastosowanie tej metody można wpłynąć na obniżenie ciśnienia krwi, poprawić zdolność koncentracji i pobudzić ukrwienie. Jest przy tym skuteczna w leczeniu lęków, depresji, bólów głowy i zaburzenia snu. Długoterminowa technika relaksacyjna : medytacja .**Techniki medytacyjne** są różnorodne i posiadają religijno-spirytualne podłoże. Pierwotnie służyły poszerzaniu świadomości. Aby medytacja miała prawidłowy skutek musi być regularnie ćwiczona. Wymaga to na początku dużo czasu, spokoju i koncentracji. **Metoda:** Podczas medytacji cała uwaga skierowana jest na określony obraz, ładną melodię, słowo lub własny oddech. Nadchodzące myśli po prostu przebiegają, nie są zatrzymywane i oceniane. Celem medytacji jest zachowanie dystansu do własnych myśli, rozmyślań i bodźców zewnętrznych i dojście do stanu głębokiego odprężenia. **Działanie:** Medytacja działa uspokajająco na metabolizm i obniża ciśnienie krwi. Również skurcze serca i oddech stają się wolniejsze. Regularna medytacja wspomaga opanowanie w przypadku wystąpienia problemów i w sytuacjach stresowych. Do tego medytacja prowadzi do zwrócenia większej uwagi i skoncentrowania się na tym co dzieje się tu i teraz.