An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water surface, and the much larger part is submerged below. A yellow line connects the tip to a box labeled 'Το Σύμπτωμα' (The Symptom). Another yellow line connects the submerged part to a box labeled 'Η Αιτία' (The Cause).

ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ
ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΜΕΓΑΡΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

Το Σύμπτωμα

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

«Άγχος και Υγεία»

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ:

ΛΑΟΥΡΑ ΚΑΡΑΤΖΑ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΜΠΟΝΗ,
ΑΣΗΜΙΝΑ ΚΑΣΤΑΝΗ, ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΕΡΔΕΛΗ, ΑΡΙΑΝ
ΣΟΥΜΠΑΣΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΤΑΜΟΥΛΗ, ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΦΑΣΟΥΛΗ, ΜΙΛΤΟΣ ΒΕΡΒΕΡΙΔΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΧΕΔΙΟΥ:

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ (ΠΕ04.04)

Η Αιτία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

- Γιατί αγχωνόμαστε - Μηχανισμός Μάχης ή Φυγής
- Στρες και Άγχος
- Πότε λοιπόν νοιώθω άγχος; - Συμπτώματα
- Τρόποι πρόληψης ή/και αποφόρτισης άγχους
- Τεχνικές αντιμετώπισης άγχους και στρες
- Πηγές

Γιατί αγχωνόμαστε

Το άγχος του σύγχρονου ανθρώπου βασίζεται στο στρες που προκαλείται από ένα μηχανισμό που λέγεται:

Μάχη ή Φυγή

Αυτός ο μηχανισμός πέρασε σε εμάς ως κληρονομιά από τους μακρινούς προγόνους μας και για χιλιάδες γενεών ήταν πολύ χρήσιμος στο να επιβιώσουμε στις συνθήκες που επικρατούσαν παλαιότερα.

Μηχανισμός Μάχης ή Φυγής

Σε κάθε περίπτωση **άμεσου κινδύνου** ο οργανισμός του ανθρώπου έχει προσαρμοστεί να αντιδρά με τη συγκέντρωση δυνάμεων με σκοπό

- είτε την ενεργητική αντιμετώπιση του κινδύνου (μάχη)
- είτε τη βιαστική απομάκρυνσή του (φυγή)

Αυτή η σωματική έξαρση διαρκεί 15 με 20 λεπτά και δίνει στο άτομο «υπεράνθρωπες» δυνάμεις.

Μόλις ο κίνδυνος ξεπεραστεί επιτυχώς κι ο άνθρωπος αποσύρεται σε προστατευμένο περιβάλλον, έχει όσο χρόνο χρειάζεται για να ανάκτησει και να επαναφέρει τη φυσιολογία του στα κανονικά επίπεδα.

Ίδιος μηχανισμός, νέος τρόπος ζωής

Αυτός ο τόσο χρήσιμος μηχανισμός σε παρελθόντα περιβάλλοντα, φαίνεται ότι **για το σύγχρονο άνθρωπο δρα περισσότερο επιζήμια** παρά εποικοδομητικά.

Μα γιατί;

Το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα ερέθισμα

- άμεσα απειλητικό για την επιβίωση (όπως μία τίγρη που σου επιτίθεται)
- έμμεσα απειλητικό για άλλες εκφάνσεις της ζωής (όπως και το λεωφορείο που πρέπει να προλάβεις για να φτάσεις εγκαίρως στη δουλειά σου).

Τίγρη κ Λεωφορείο...

Το ανθρώπινο σώμα τα εκλαμβάνει και τα δύο **εξ ίσου ως κίνδυνο** και ενεργοποιεί τον **ίδιο** μηχανισμό μάχης ή φυγής.

Οι αλλαγές επομένως στη φυσιολογία είναι ίδιες και στις δύο περιπτώσεις:


- ❖ αύξηση της αρτηριακής πίεσης,
- ❖ αύξηση του καρδιακού παλμού
- ❖ συγκέντρωση αίματος στους μύες
- ❖ έκκρισης ορμονών όπως κορτιζόλης και αδρεναλίνης
- ❖ παραγκώνιση των λειτουργιών του πεπτικού και ανοσοποιητικού συστήματος, κ.λπ.

Δυο ακόμη διαφορές...

(1) Ωστόσο, καθώς οι συνθήκες ζωής είναι πολύ διαφορετικές, σε αντίθεση με τον πρόγονό του, ο σύγχρονος άνθρωπος


δεν έχει την δυνατότητα να αποσυρθεί μετά το πέρας του κινδύνου για να ισορροπήσει τη φυσιολογία του

αλλά κατά πάσα πιθανότητα θα εκτεθεί στην επόμενη στρεσογόνο κατάσταση στη δουλειά, στις ανθρώπινες σχέσεις, στην οδήγηση, και ούτω καθεξής...



(2) ...Επίσης, **δεν έχει ούτε την δυνατότητα να εκτονώσει την ένταση με κάποια σωματική εκδήλωση**, για παράδειγμα να τρέξει να γλυτώσει πολύ γρήγορα, να κραυγάσει, να αγωνιστεί ενάντια στο άγριο ζώο που τον απειλεί.

Το αποτέλεσμα;



Πολλή συσσωρευμένη ένταση από στρεσογόνες καταστάσεις, χωρίς (σωματικές) διεξόδους αποσυμπίεσης.

Στρες και Άγχος

Το στρες, η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε ένα νέο ή συνεχές απαιτητικό ερέθισμα, μπορεί να λειτουργήσει ωφέλιμα για τον άνθρωπο υπό τις συνθήκες που

- θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και να παραμένει σε εγρήγορση
- και μετά θα μπορέσει να αποφορτισθεί

Όταν, όμως, το στρες παραμένει για πολύ καιρό και αρχίζει να επηρεάζει τη σωματική και την πνευματική υγεία μας, τότε υπάρχει πρόβλημα και τότε είναι που το άγχος έρχεται στο προσκήνιο.

«το στρες, συνήθως, αφορά το παρόν, ενώ το άγχος θεωρείται, συχνά, ανησυχία για το μέλλον» (Noah Kass, ψυχοθεραπεύτρια)

Στρες και Άγχος

- Στρες μπορεί να προκληθεί από οποιαδήποτε κατάσταση ή σκέψη που κάνει να αισθάνεται κάποιος συγχυσμένος, θυμωμένος ή νευρικός.
- Το άγχος είναι ένα αίσθημα ανησυχίας, νευρικότητας ή φόβου. Η πηγή αυτής της ταραχής δεν είναι πάντα γνωστή ή αναγνωρίσιμη, γεγονός που ενισχύει τη δυσφορία που νιώθετε.

Παράδειγμα:

Ας υποθέσουμε ότι αλλάζεις εργασία και πας σε μία καλύτερη ή παίρνεις μια προαγωγή.

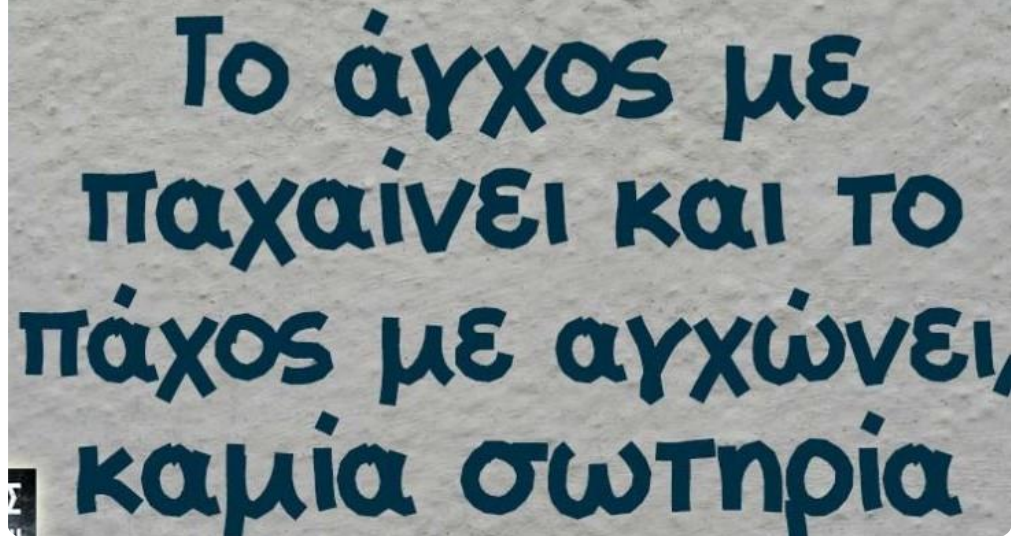

Μπορεί να βιώνεις στρες γιατί οι υποχρεώσεις σου έχουν αυξηθεί και πρέπει να ανταποκριθείς στις καινούριες απαιτήσεις της δουλειάς. Από την άλλη όμως, θα βιώνεις και άγχος γιατί δεν ξέρεις αν θα είσαι καλός σε αυτή τη θέση, αν θα τα καταφέρεις και αν θα μπορέσεις να κρατήσεις τη θέση σου.

Πότε λοιπόν νοιώθω άγχος; Συμπτώματα

Το άγχος εκδηλώνεται μια σειρά από **συμπτώματα** που μας βοηθούν να το εντοπίζουμε.

Είναι σημαντικό να μπορούμε να γνωρίζουμε πότε αισθανόμαστε αγχωμένοι, για να μπορούμε πιο αποτελεσματικά να το αντιμετωπίσουμε.

Στη συνέχεια ακολουθούν διάφορα συμπτώματα του άγχους: σωματικά, γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά.



Το άγχος με
παχαίνει και το
πάχος με αγχώνει,
καμία σωτηρία

Πώς εκδηλώνεται στο σώμα μας

- πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος
- διάρροια ή δυσκοιλιότητα
- ναυτία – ζαλάδα
- ταχυκαρδία – πόνοι στο στήθος
- απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας
- χρόνια κόπωση
- ορμονικές διαταραχές
- δυσπεψία
- αυξημένη αρτηριακή πίεση
- πονοκέφαλοι
- ένταση και πόνος στους μύες
- αναπνευστικές δυσκολίες

Πώς εκδηλώνεται στο πνεύμα μας

- προβλήματα μνήμης
- δυσκολία συγκέντρωσης
- αδύναμη κριτική ικανότητα
- αυτόματες αρνητικές σκέψεις
- δυσκολία χαλάρωσης
- μόνιμη αίσθηση ανησυχίας
- άκαμptos – περιοριστικός τρόπος σκέψης

Πώς εκδηλώνεται στο συναίσθημά μας

- κακή διάθεση
- έντονος θυμός
- φόβοι και φοβίες
- αίσθημα ταραχής –
δυσκολία χαλάρωσης
- αίσθημα μοναξιάς και
απομόνωση
- αίσθημα
απογοήτευσης
- δυσθυμική διάθεση –
κατάθλιψη
- απώλεια αισθήματος
ευχαρίστησης

Πώς εκδηλώνεται στη συμπεριφορά μας

- αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για φαγητό
- υπερυπνία ή αϋπνία
- απομόνωση από τους άλλους
- κακή διαχείριση χρόνου
- κατάχρηση αλκοόλ, καπνού, ναρκωτικών ως μέσων χαλάρωσης
- «νευρικές συνήθειες» (π.χ. δάγκωμα νυχιών, γρήγορος ή αργός βηματισμός, γρήγορη ή αργή ομιλία)
- ευερεθιστότητα
- ψυχαναγκασμοί
- αποφυγή καταστάσεων ή/και ανθρώπων

Γιατί να αντιμετωπίσω
το άγχος;

Τα ανωτέρω συμπτώματα
μπορεί να οδηγήσουν με την
πάροδο του χρόνου σε
προβλήματα υγείας που μπορεί
να επιβαρύνουν την ποιότητα
ζωής κάποιου.

Έτσι, λοιπόν συγκεντρώσαμε
μερικούς τρόπους πρόληψης
αλλά και αντιμετώπισης του
άγχους και τους παραθέτουμε
στη συνέχεια.



Τρόποι πρόληψης ή/και αποφόρτισης άγχους

Έχω φοβερό άγχος
Έλα μην αγχώνεσαι
Α εντάξει τώρα
δεν αγχώνομαι

- Σωματική άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, κ.λπ.)
- Παρέα με φίλους/ παιδιά
- Ελεύθερος χρόνος με τον εαυτό μου για τον εαυτό μου
- Υγιεινή διατροφή
- Επαφή με τη φύση (δάσος, θάλασσα)
- Επαφή με κατοικίδια
- Ταξίδια
- Ασχολία με κάποια τέχνη / δημιουργικότητα
- Κοινωνική προσφορά

Τεχνικές αντιμετώπισης άγχους και στρες

Οι τεχνικές που αναφέρονται στη συνέχεια είναι προτεινόμενες από το υπουργείο υγείας το 2018 και συστήνονται τόσο κατά τη στιγμή που αντιληφθούμε ότι κάτι μας στρεσάρει ή μας αγχώνει, αλλά και προληπτικά, επενδύοντας στη θωράκισή μας έναντι σε ενδεχόμενους στρεσογόνους παράγοντες.

Οι συμμετέχουσες και συμμετέχοντες σε αυτό το σχέδιο δράσης δοκίμασαν τις τεχνικές αυτές γνωρίζοντας ότι κάποιες μπορεί να τους ταιριάζουν και κάποιες άλλες όχι.

Επίσης έγινε ξεκάθαρο και όλοι συμφώνησαν ότι αν κάποιος αντιμετωπίσει κάποιο έντονο σύμπτωμα του άγχους, είναι σημαντικό να απευθυνθεί και να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια για καλύτερα και ορθότερα αποτελέσματα.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Α) ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Β) ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Γ) ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

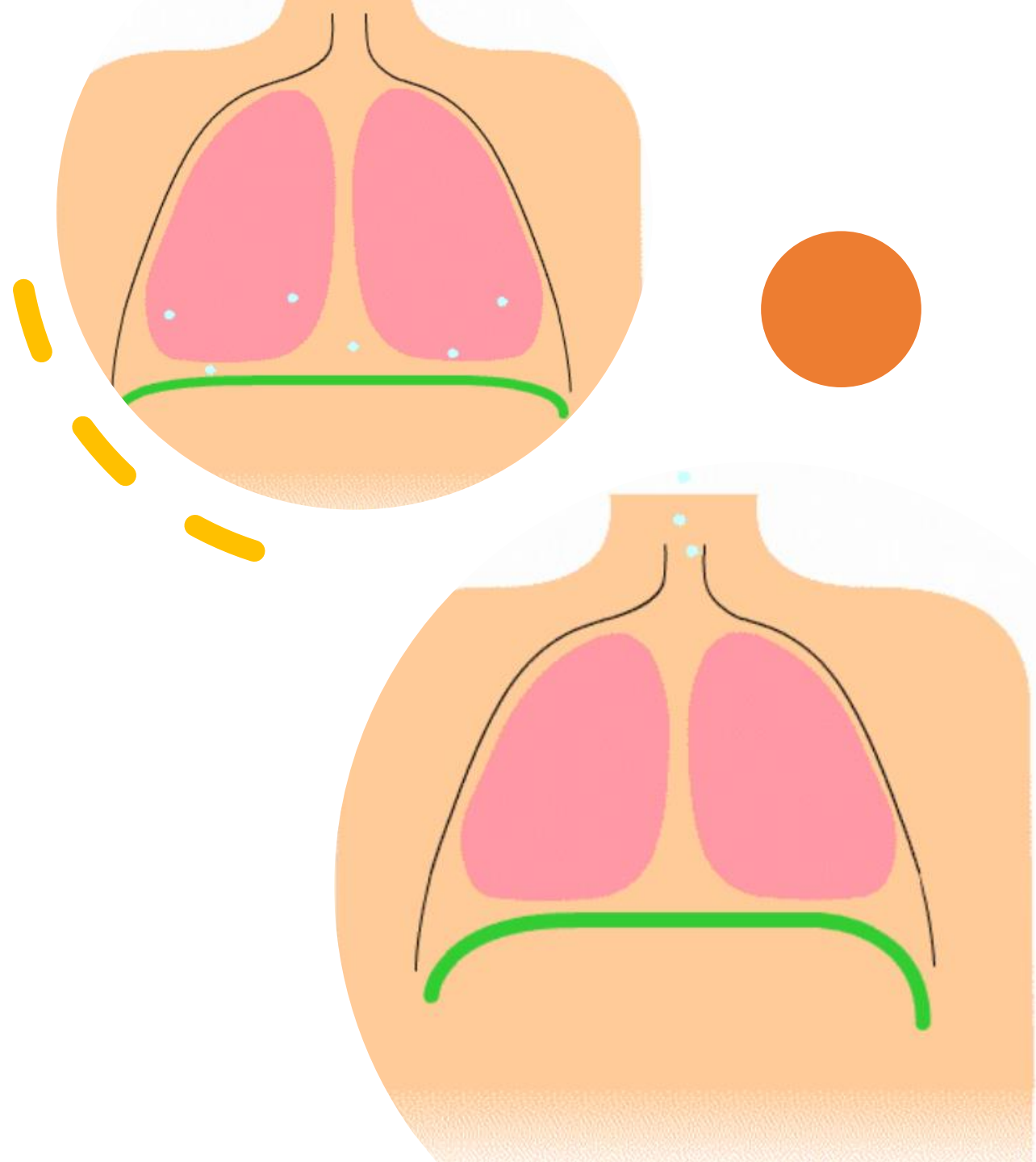


Α) ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Το διάφραγμα είναι ένας μεγάλος και ισχυρός μυς σε σχήμα θόλου στη βάση των πνευμόνων.

Κατά την εισπνοή, το διάφραγμα συσπάται (σφίγγει) και κινείται προς τα κάτω. Αυτό δημιουργεί χώρο στον θώρακα ώστε οι πνεύμονες να γεμίσουν με αέρα και να εκπτυχθούν.

Κατά την εκπνοή, συμβαίνει το αντίθετο αφού το διάφραγμα χαλαρώνει και μετακινείται αυθόρμητα (χωρίς προσπάθεια) προς τα πάνω, εντός του θώρακα.



Οφέλη διαφραγματικής αναπνοής

Όλοι μας γεννιόμαστε με την γνώση και την ικανότητα να χρησιμοποιούμε το διάφραγμα μας σωστά για να παίρνουμε βαθιές, αναζωογονητικές αναπνοές. Το να θυμηθούμε ή να επανεκπαιδευθούμε να αναπνέουμε με το διάφραγμα μας είναι ωφέλιμο για όλους:

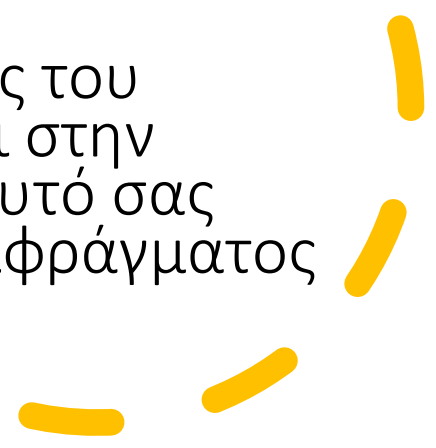
- Η διαφραγματική αναπνοή (ή «κοιλιακή αναπνοή») γίνεται ουσιαστικά άκοπα.
- Επιπλέον, επειδή κάθε διαφραγματική αναπνοή είναι βαθιά και πλήρως αποτελεσματική, μας επιτρέπει να αναπνέουμε πιο αργά.
- Η διαφραγματική αναπνοή επιτρέπει επίσης την καλύτερη δυνατή οξυγόνωση του σώματος και αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα από το σώμα μας.
- Κατά συνέπεια, η διαφραγματική αναπνοή μειώνει το αίσθημα της δύσπνοιας,
- βοηθά στη μείωση των καρδιακών παλμών
- και την σταθεροποίηση της πίεσης του αίματος
- και προάγει, εν τέλει, την σωματική και πνευματική χαλάρωση και ευεξία.



Πως να
αναπνεύσετε με
το διάφραγμά
σας

1. Ξαπλώστε ανάσκελα σε μια ίσια επιφάνεια (ή στο κρεβάτι) με τα γόνατα λυγισμένα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι και τα γόνατά σας για υποστήριξη, εάν αυτό σας είναι πιο άνετο.

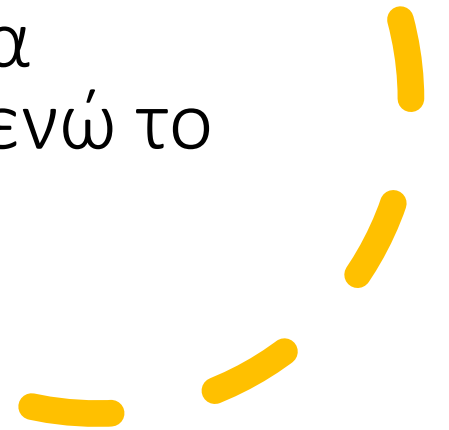
Τοποθετείστε το ένα σας χέρι στο άνω μέρος του θώρακα σας. Τοποθετείστε το άλλο σας χέρι στην κοιλιά, αμέσως κάτω από το θώρακα σας (αυτό σας επιτρέπει να αισθάνεστε την κίνηση του διαφράγματος σας ενώ αναπνέετε).





2. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας, αφήνοντας τον αέρα να εισέλθει βαθιά, προς την κοιλιά σας.

Το χέρι που βρίσκεται επάνω στην κοιλιά σας πρέπει να μετακινηθεί προς τα πάνω (κοιλιά προς τα πάνω/έξω) ενώ το χέρι που βρίσκεται πάνω στο θώρακα σας πρέπει να παραμείνει όσο το δυνατόν πιο ακίνητο.



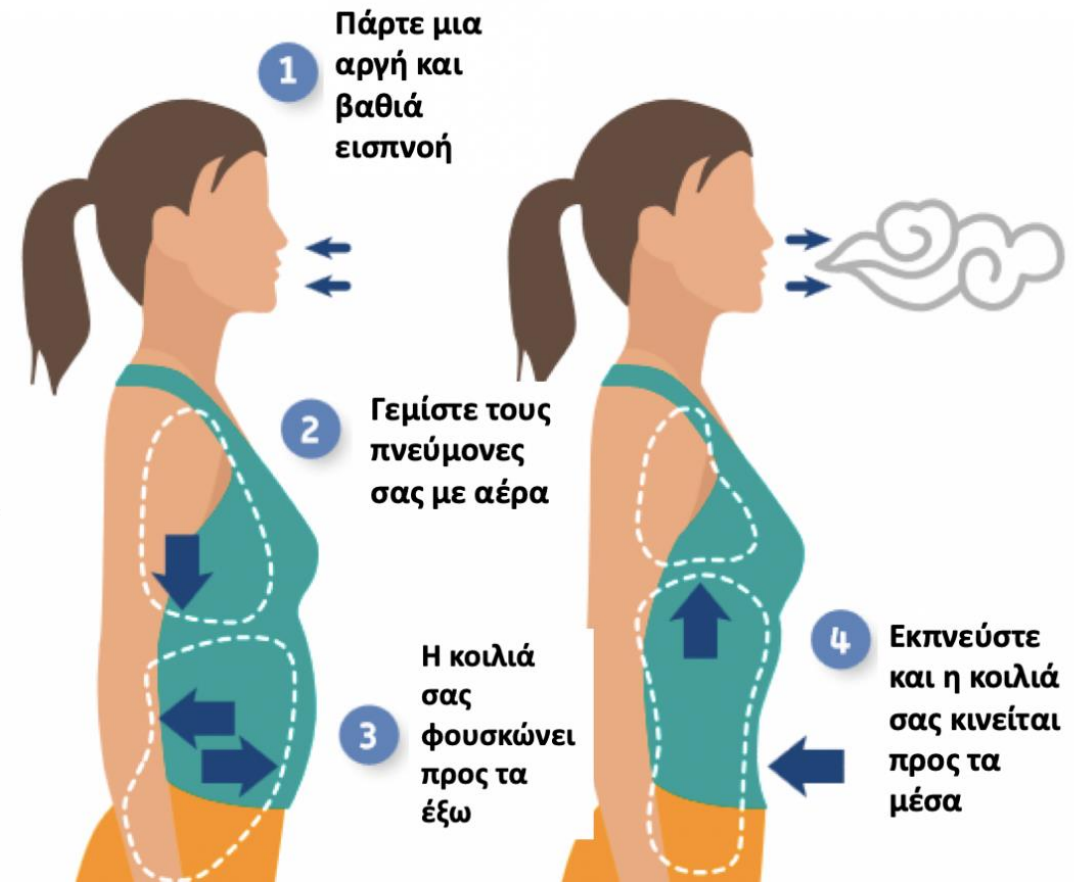


3. Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μυς και αφήστε τους να πέσουν προς τα κάτω καθώς εκπνέετε με προτεταμένα χείλη.

Το χέρι στην κοιλιά σας πρέπει να μετακινηθεί προς τα κάτω, στην αρχική του θέση (κοιλιά προς τα κάτω/μέσα) ενώ το χέρι που βρίσκεται πάνω στο θώρακα σας πρέπει να παραμείνει όσο το δυνατόν πιο ακίνητο.

Μπορείτε επίσης να εξασκηθείτε στην διαφραγματική αναπνοή καθήμενοι σε καρέκλα, με τα πόδια σας λυγισμένα και τους ώμους, τον λαιμό και την κεφαλή σας χαλαρά. Εξασκηθείτε για 5 έως 10 λεπτά, αρκετές φορές μέσα στην μέρα, εάν είναι δυνατόν. Αυξήστε σταδιακά τον χρόνο που αφιερώνετε διαφραγματική αναπνοή. Μπορείτε να αυξήσετε τον βαθμό δυσκολίας τοποθετώντας ένα βιβλίο πάνω στην κοιλιά σας.

Η διαφραγματική αναπνοή αποτελεί τον τρόπο υγιούς, αναζωογονητικής και ξεκούραστης αναπνοής



B) ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Νευρομυϊκή χαλάρωση

- Μία προοδευτική – κυκλική διαδικασία εκπαίδευσης της χαλάρωσης, εναλλάσσοντας την ένταση με το χαλάρωμα συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, μεταπηδώντας από τη μια μυϊκή ομάδα στην άλλη.
- Η βασική αρχή της άσκησης είναι η επικέντρωση της προσοχής στην αίσθηση των μυών που τεντώνουν και χαλαρώνουν. Το άτομο μαθαίνει πρώτα να βιώνει την ένταση στους μυς και έπειτα την αφήνει να φύγει, ώστε να προσέξει και να εκτιμήσει τη διαφορά μεταξύ των δύο καταστάσεων και να συνειδητοποιήσει τα συναισθήματα που χαρακτηρίζουν κάθε κατάσταση.
- Σκοπός είναι η ολική χαλάρωση, η ελαχιστοποίηση των μυϊκών συσπάσεων, χαλαρώνοντας με καθορισμένη σειρά 16 διαφορετικά μέρη του σώματος. Με συνεχή εξάσκηση το άτομο μπορεί να χαλαρώνει περισσότερο και γρηγορότερα, ακόμη και σε δύσκολες συνθήκες (π.χ. θόρυβος)

Οδηγίες Πριν την άσκηση

- Αποφασίστε πότε θα την εφαρμόσετε.
- Τηρείτε το πρόγραμμα κάθε μέρα για να γίνει συνήθεια.
- Ασκηθείτε περισσότερες από μία φορές / ημέρα.
- Περισσότερη εξάσκηση > μεγαλύτερη ευκολία στη χαλάρωση
- Περιβαλλοντικές συνθήκες: θόρυβος, θερμοκρασία
- Όχι πεινασμένος ή μετά το φαγητό
- Φορέστε άνετα ρούχα
- Αρχικά ξαπλώστε (στη συνέχεια καθιστοί ή και όρθιοι)
- Μην ανησυχείτε για το “αν θα χαλαρώσετε” > Δοκιμάστε!
- Θυμηθείτε ότι η απόλυτη χαλάρωση δεν επέρχεται με την πρώτη φορά, αλλά χρειάζεται εξάσκηση
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης αναπνέετε διαφραγματικά
- Μην προχωράτε στην επόμενη ομάδα μυών εάν δεν έχετε χαλαρώσει πλήρως
- Για κάθε ομάδα μυών κάντε μία σύσπαση κρατώντας την ένταση για 5-7”
- Χαλαρώστε και προσέξτε τη διαφορά ανάμεσα στις δύο καταστάσεις για 30-40”
- Η διαδικασία επαναλαμβάνεται δύο φορές για κάθε μυϊκή ομάδα

Σειρά με την οποία χαλαρώνουν οι μυϊκές ομάδες

1. Κυρίαρχο χέρι-πήχης
Κάντε μία γροθιά, σφίγγοντας έντονα τα δάκτυλα με χαλαρό το μπράτσο
2. Κυρίαρχος δικέφαλος
Πιέστε κάτω τον αγκώνα χωρίς να πιέζετε το βραχίονα
3. Αντίστοιχα στο άλλο χέρι και δικέφαλο
4. Αντίστοιχα στο άλλο χέρι και δικέφαλο
5. Μέτωπο
Σηκώστε προς τα επάνω τα φρύδια και ζαρώστε το μέτωπό σας
6. Μύτη
Σφίξτε τα μάτια και ζαρώστε τη μύτη
7. Μάγουλα – σαγόني
Σφίξτε τα δόντια και τραβήξτε προς τα πίσω τις άκρες του στόματός σας
8. Λαιμός – λάρυγγας
Πιέστε τους μύες του λαιμού σας να θέλετε να ανοίξετε και να κλείσετε ταυτόχρονα το σαγόني σας
9. Στήθος, ώμοι – πάνω πλάτη
Πάρτε μία βαθιά ανάσα, κρατήστε την και τραβήξτε προς τα πίσω τις πλάτες σας
10. Περιοχή του στομάχου
Πιέστε τους μυες της κοιλιάς σας, να προσπαθείτε να τραβήξετε ταυτόχρονα προς τα έξω και προς τα μέσα το στομάχι σας
11. Κυρίαρχος μηρός
Σφίξτε όσο το δυνατό περισσότερο όλους τους μύες του μηρού σας
12. Κυρίαρχη γάμπα
Γυρίστε τα δάκτυλα και το πέλμα προς τα επάνω, τραβώντας δυνατά
13. Κυρίαρχο πέλμα
Γυρίστε τα δάκτυλα και το πέλμα προς τα κάτω τραβώντας δυνατά
14. Ο άλλος μηρός, γάμπα, πέλμα
15. Ο άλλος μηρός, γάμπα, πέλμα

Γενικοί κανόνες για να επιτύχει η άσκηση χαλάρωσης

- Χρόνος:
Για τους περισσότερους η καλύτερη ώρα είναι το πρωί.
Να γίνεται συστηματικά ώστε να γίνει ρουτίνα
- Μέρος:
Ησυχο. Μπορείτε να δημιουργήσετε μία ιδιαίτερη γωνία (κάποιο φυτό ή αγαπημένα αντικείμενα)
- Βολική στάση
- Διάρκεια
Ιδανικά 15-20'

Όταν συνηθίσετε να δημιουργείτε την κατάσταση χαλάρωσης τότε το άγχος θα μειώνεται άμεσα και θα υπάρχει ένα θετικό κλίμα για τη συνέχεια της ημέρας

Γ) ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

Σ' αυτή την τεχνική, φανταζόμαστε μια σκηνή/εικόνα στην οποία νιώθουμε γαλήνη και τη ζούμε με όλες μας τις αισθήσεις.

Μπορούμε να φανταστούμε ότι βρισκόμαστε σε ένα χώρο που έχουμε βιώσει την ηρεμία και τη γαλήνη (πραγματικό μέρος, π.χ. μια όμορφη παραλία, ένα τοπίο της παιδικής μας ηλικίας, ένα πράσινο τοπίο, κλπ). Εάν δεν έχουμε κάποια πραγματική χαλαρωτική εικόνα στο μυαλό μας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια φανταστική εικόνα.

Εκεί θα πρέπει να φανταζόμαστε τον εαυτό μας μόνο του και όχι με άλλα πρόσωπα γιατί εάν τύχει να έρθουμε σε διαφωνία ή ρήξη με το άτομο αυτό στο μέλλον, είναι πιθανό να αποσυντονίζεται η χαλάρωση μας.

Καλό είναι να χρησιμοποιούμε πάντα την ίδια εικόνα για τη χαλάρωση μας, όταν βρούμε ποια είναι η κατάλληλη για μας.



Οδηγίες

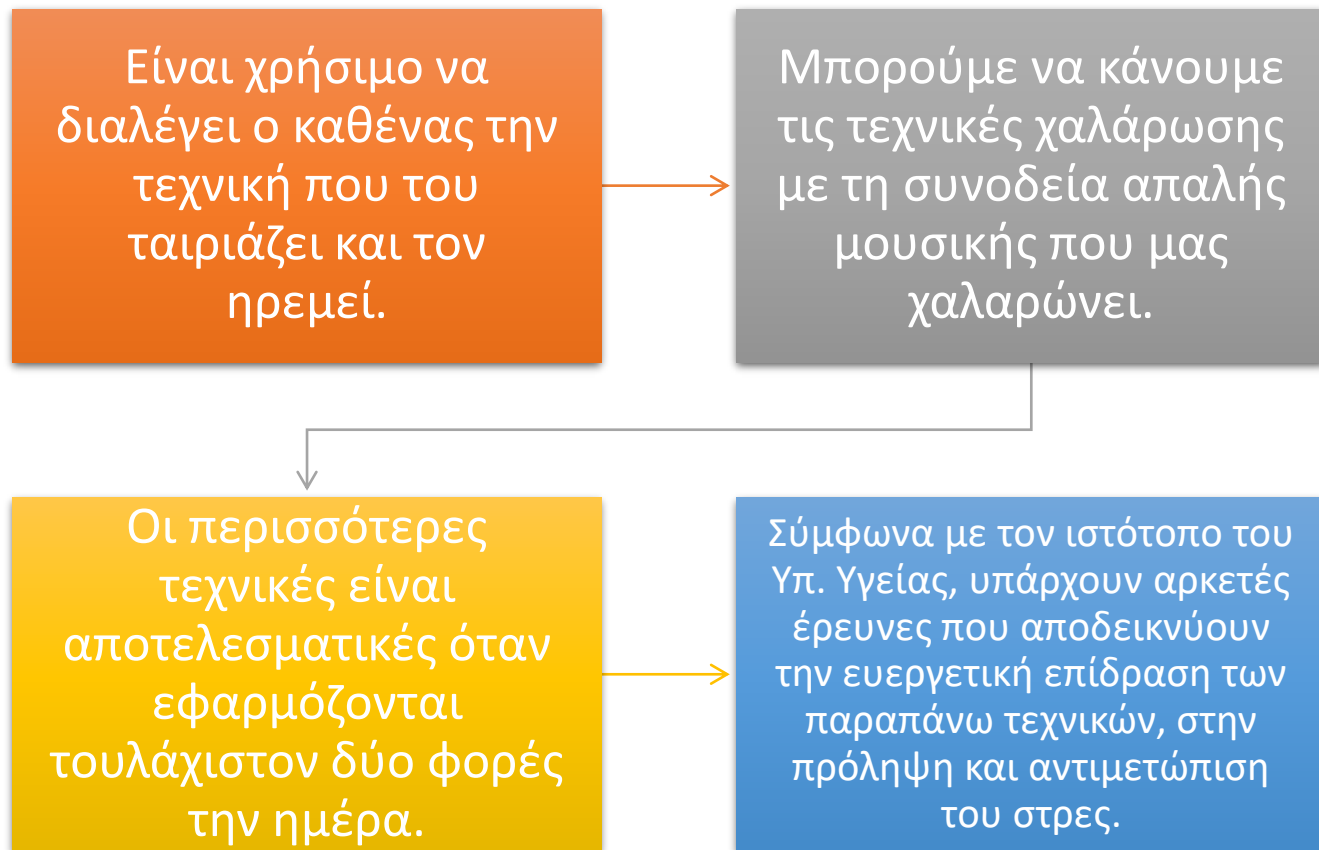
Εδώ θα χρησιμοποιήσουμε για παράδειγμα νοερής απεικόνισης μια παραλία. Όμως ο καθένας μπορεί να βρει τη δική του προσωπική εικόνα (πραγματική ή φανταστική). Μπορούμε να κάνουμε την τεχνική καθιστοί ή ξαπλωμένοι.

- Κλείνουμε τα μάτια μας και αφήνουμε τις σκέψεις που έχουμε να πετάξουν μακριά.
- Φανταζόμαστε μια αγαπημένη μας παραλία και χαλαρώνουμε.
- Περπατάμε αργά στην αμμουδιά
- Τα πόδια μας βουλιάζουν στη ζεστή άμμο.
- Παρατηρούμε το τοπίο γύρω μας.
- Παρατηρούμε τα χρώματα γύρω μας.
- Ατενίζουμε το ηλιοβασίλεμα στο βάθος της θάλασσας
- Παρατηρούμε τα χρώματα του ορίζοντα καθώς δύει ο ήλιος
- Ακούμε τον παφλασμό των κυμάτων στην παραλία

- Μυρίζουμε τη μυρωδιά της θάλασσας
- Βλέπουμε τους γλάρους να πετάνε
- Νιώθουμε το δροσερό νερό στα πόδια μας
- Αναπνέουμε το φρέσκο, καθαρό αέρα
- Νιώθουμε την αύρα του αέρα στο δέρμα μας
- Νιώθουμε την αύρα του αέρα στα μαλλιά μας
- Ακούμε τον ήχο του αέρα ανάμεσα στα δέντρα.
- Ξαπλώνουμε για λίγο σ' αυτό το υπέροχο μέρος. Νιώθουμε απέραντη γαλήνη.

- Απολαμβάνουμε το αίσθημα της βαθιάς χαλάρωσης που νιώθουμε
- Χαλαρώνουμε ακόμα περισσότερο.
- Χαλαρώνουμε ακόμα πιο πολύ
- Νιώθουμε απέραντη γαλήνη.
- Όταν είμαστε έτοιμοι, τεντωνόμαστε, ανοίγουμε απαλά τα μάτια μας και επιστρέφουμε σιγά σιγά στην εγρήγορση.

Κλείνοντας....



Πηγές

- <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias>
- <https://www.nstr.gr/>
- <http://www.athenslung.gr/diafragmatiki-anapnoi/>
- <https://www.korovilas.gr/>
- <https://www.iatropedia.gr/ygeia/pos-to-agchos-xespa-sto-soma/33223/>
- <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psyxikes-diataraxes/agxos-stres/5227-ti-einai-to-agxos-kai-ti-einai-to-stres.html>
- <https://www.iatronet.gr/symptom-checker/stres-kai-agxos.html>