

Т Е М А

01

ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКСАЦИЯ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

Техниките за релаксация са мощен инструмент за справяне със стресови ситуации или постоянен стрес, свързан с работата. В тази тема ще научите повече за различните техники за релаксация и как те могат да ви помогнат да се справите със стреса.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Разбиране на ползите от техниките за релаксация

Разберете как различни методи за релаксация могат да намалят нивата на стрес, свързани с работата, и да подобрят общото благосъстояние.

02

Техники за облекчаване на стреса

Запознайте се с различни техники за релаксация, специално предназначени за управление на стреса на работното място

03

Дихателни техники и прогресивна мускулна релаксация

Научете и прилагайте специфични дихателни упражнения и прогресивна мускулна релаксация, за да управлявате стреса ефективно

04

Различни йога стилове

Придобийте знания за различни йога стилове и как те могат да бъдат интегрирани в ежедневието за подобряване на физическото и психическото здраве.

05

Ползите от ароматерапията и воденето на дневник

Разберете как ароматерапията и воденето на дневник могат да се използват като инструменти за облекчаване на стреса и подобряване на психичното здраве.

06

Техники за релаксация

Експериментирайте и комбинирайте различни техники за релаксация, за да определите кое работи най-добре за индивидуално управление на стреса и цялостна продуктивност на работа.

КОМПЕТЕНЦИИ

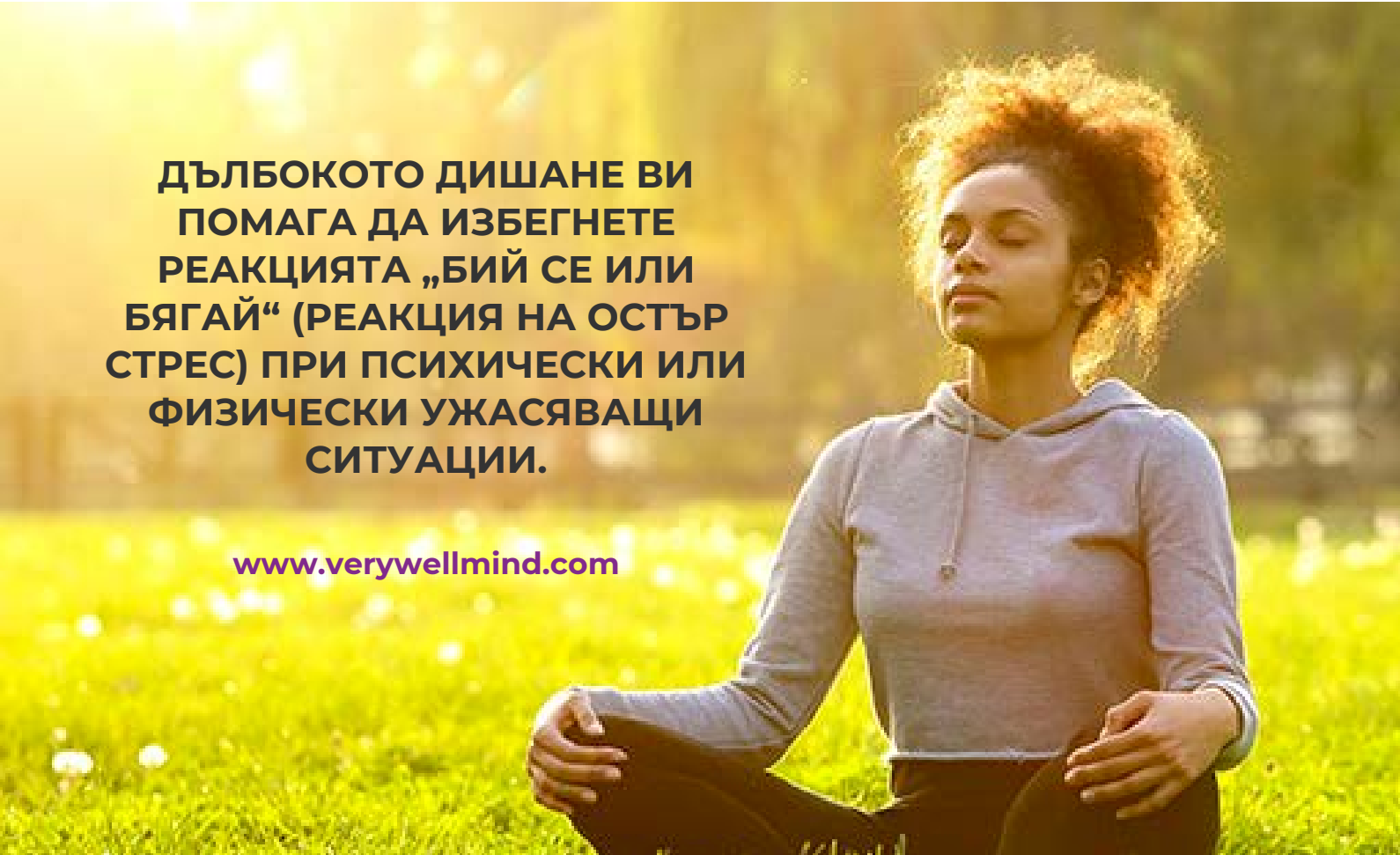
ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Самовъзприятие:** Наблюдавате и интерпретирате собственото си поведение, мисли и чувства и използвате тези наблюдения и тълкувания, за да се самоопределите.
- 02 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 03 **Изграждане на положителни работни взаимоотношения:** Развивате и използвате на взаимоотношения на сътрудничество за подпомагане на постигането на работните цели.
- 04 **Общителност:** Взаимодействате и се свързвате без усилие с други хора. Можете да осъществявате контакти с другите и да развивате социални дейности.
- 05 **Управление на енергията:** Способност да подходите към работния си ден с нагласата, че управлявате енергията си, а не само времето си.
- 06 **Самоорганизация:** Ефективно организиране на личния график от дейности, установяване на необходимите приоритети и организиране на ежедневието по възможно най-ефективния начин.
- 07 **Управление на времето:** Способността да използвате времето си ефективно и продуктивно, особено на работа.
- 08 **Широка гама от интереси:** Умението да покажете широка гама от лични и професионални интереси. Да покажете интерес и мотивация към много различни аспекти от личния и професионалния живот и културни, социални, научни, артистични, технически знания и др.

ЗАЩО ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКСАЦИЯ?

Чували ли сте термина „бий се или бягай“? Това е автоматичната реакция на тялото да се изправи срещу или да избегне опасността, известна като реакция на стрес. Когато се задейства по подходящ начин, реакцията на стрес ни помага да се справим с различни предизвикателства. Проблеми обаче възникват, когато този отговор постоянно се активира от ежедневни стресови фактори, свързани с работата, като крайни срокове, срещи, натиск от работното натоварване или служебни конфликти.

Не можем напълно да премахнем всички източници на стрес в професионалния си живот, нито бихме искали. Но можем да разработим по-здравословни начини за управлението им. Един ефективен подход е да активирате реакция на релаксация чрез различни техники. В тази тема ще научите повече за дихателните упражнения, техниките за визуализация, йогата, майндфулнес медитацията, ароматерапията и воденето на дневник. Тези методи могат да бъдат безценни инструменти за управление на стреса на работното място и подобряване на общото благосъстояние.

A woman with curly hair is sitting in a meditative pose in a grassy field. The background is a warm, golden sunset with soft light filtering through trees. The overall mood is peaceful and serene.

**ДЪЛБОКОТО ДИШАНЕ ВИ
ПОМАГА ДА ИЗБЕГНЕТЕ
РЕАКЦИЯТА „БИЙ СЕ ИЛИ
БЯГАЙ“ (РЕАКЦИЯ НА ОСТЪР
СТРЕС) ПРИ ПСИХИЧЕСКИ ИЛИ
ФИЗИЧЕСКИ УЖАСЯВАЩИ
СИТУАЦИИ.**

www.verywellmind.com

ВИДОВЕ ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКСАЦИЯ

1. Дихателни техники

Знаете ли, че има два вида модели на дишане:

- **Диафрагмено (коремно)**

дишане: Това е вид дълбоко, равномерно дишане, което ангажира диафрагмата, позволявайки на белите дробове да се разширят и създава отрицателно налягане, което вкарва въздух през носа и устата, изпълвайки дробовете ви. Това е естественият начин, по който новородените бебета дишат. Вероятно също така използвате този модел на дишане, когато сте в спокойна фаза на сън.

- **Торакално (гръдно) дишане:**

Този тип дишане идва от гърдите и включва кратки, бързи вдишвания. Когато сте разтревожени, може дори да не осъзнавате, че дишате по този начин.

Повечето хора всъщност не осъзнават начина, по който дишат, но като цяло, ако дишате правилно, коремът ви трябва да се разширява и свива с всяко вдишване.

Когато хората са тревожни, те са склонни да поемат бързи, плитки вдишвания, които идват директно от гърдите. Плиткото дишане обаче ограничава обхвата на движение на диафрагмата и най-долната част на белите дробове не получава пълен дял от кислородния въздух.

Ето защо е особено важно да сте наясно с модела си на дишане по време на стресови моменти, когато е по-вероятно да дишате от гърдите си – последното не само може да ви накара да почувствате задух и тревожност, но също така намалява нивата на кислород и въглероден диоксид в тялото, което води до повишен сърдечен ритъм, замаяност, мускулно напрежение и други физически и психологически симптоми.

Диафрагменото или дълбокото дишане, от друга страна, стимулира парасимпатиковата нервна система, често наричана система за „почивка и смилане“, която е отговорна за запазване и възстановяване на енергията, улесняване на състояние на релаксация в тялото и

стимулиране на имунната и храносмилателната система. Нещо повече, дълбокото коремно дишане насърчава пълната обмяна на кислород - тоест полезната замяна на входящия кислород с изходящия въглероден диоксид. Не е изненадващо, че може да забави сърдечния ритъм и да понижи или стабилизира кръвното налягане.

Има много упражнения за дишане и релаксация, които можете да правите, за да облекчите стреса и да отпуснете тялото и ума си. Упражненията в това ръководство са прости и могат да се правят у

дома, на работа или навън. За някои от тях е добре да сте легнали или седнали, но дори и да нямате тази възможност, те пак ще работят.

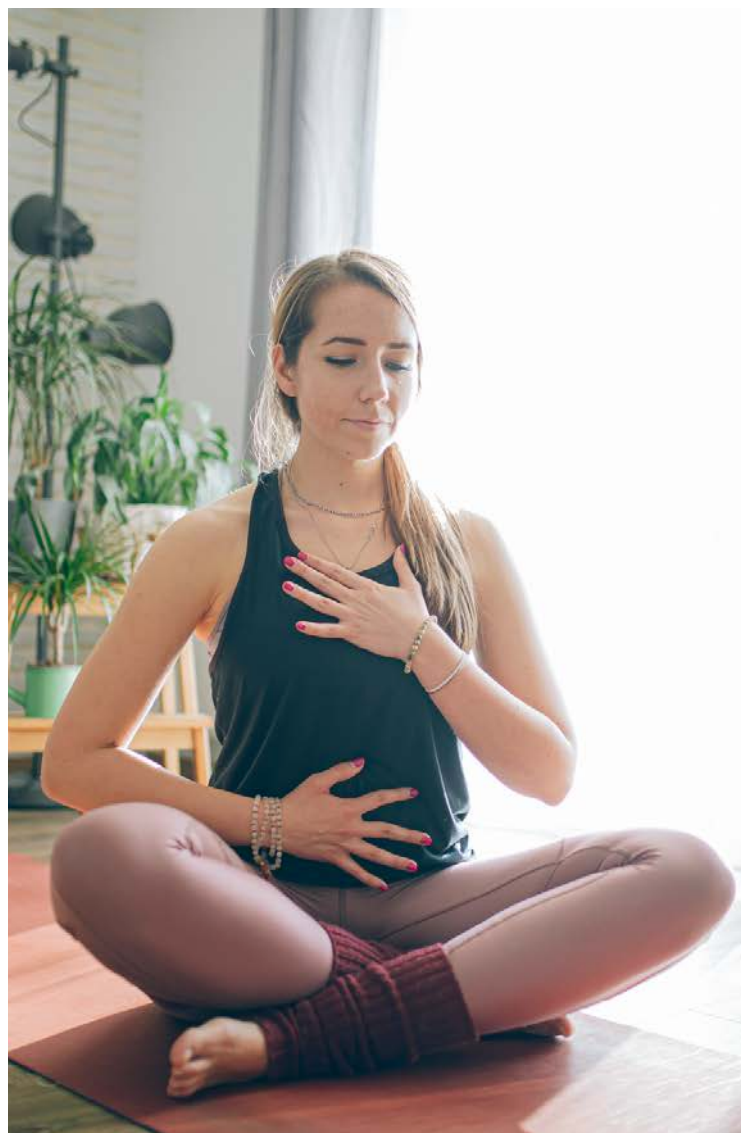
С течение на времето тези упражнения могат да станат нещо, което правите автоматично, когато се чувствате напрегнати или стресирани. В допълнение, те могат да ви помогнат да станете по-спокойни и центрирани като цяло, след като ги направите част от обичайната си рутина.



“

НАЙ-ЛЕСНИЯТ НАЧИН
ДА ОПРЕДЕЛИТЕ
МОДЕЛА СИ НА
ДИШАНЕ Е ДА
ПОСТАВИТЕ ЕДНАТА
СИ РЪКА В ГОРНАТА
ЧАСТ НА КОРЕМА,
БЛИЗО ДО ТАЛИЯТА, А
ДРУГАТА В СРЕДАТА
НА ГЪРДИТЕ. ДОКАТО
ДИШАТЕ, ЗАБЕЛЕЖЕТЕ
КОЯ РЪКА СЕ
ПОВДИГА НАЙ-
МНОГО.

www.verywellmind.com



Преди да започнете, имайте предвид следните съвети:

- Изберете място, където да правите дихателните си упражнения. Може да е на леглото ви, на пода във всекидневната ви или в удобен стол.
- Настанете се възможно най-удобно.
- Ако можете, разхлабете всички дрехи, които пречат на дишането ви.
- Ако лежите, поставете ръцете си малко встрани от страни, с дланите нагоре. Оставете краката си изправени или огънете коленете си, така че стъпалата ви да са опрени на пода.
- Ако седите, поставете ръцете си на облегалките на стола.
- Ако седите или сте прави, поставете двата си крака на земята. В каквато и поза да сте, поставете краката си приблизително на ширината на бедрата.
- Не се насилвайте. Това може да ви накара да се почувствате по-стресирани.



Просто дихателно упражнение

Можете да изпълнявате тази проста дихателна техника изправени, седнали на стол, който поддържа гърба ви, или легнали на легло или постелка за йога на пода:

- Оставете дъха си да тече толкова дълбоко в корема, колкото ви е приятно, без да го насилвате.
- Опитайте се да вдишате през носа и да издишате през устата.
- Вдишвайте внимателно и редовно. Някои хора намират за полезно да броят от 1 до 5. Възможно е да не успеете да достигнете 5 в началото. С течение на времето ще увеличите колко дълго можете да вдишвате и издишвате наведнъж.

- След това, без да правите пауза или да задържате дъха си, оставете го да изтича леко, като броите отново от 1 до 5, ако намирате това за полезно.
- Продължете да правите това в продължение на 3 до 5 минути.

Дълбоко дишане (също диафрагмено дишане)

Докато повечето хора правят кратки, плитки вдишвания в гърдите си, което може да ви накара да се почувствате тревожни и да изтощи енергията ви, с тази техника ще научите как да вдишвате по-силно, чак в корема си:

- Настанете се удобно. Можете да лежите по гръб в леглото или на пода с възглавница под главата и коленете. Или можете да седнете на стол с раменете, главата и шията си, подпрени на облегалката на стола.
- Вдишайте през носа. Оставете корема си да се напълни с въздух.
- Издишайте през носа или свийте устни и издишайте през устата.
- Поставете едната си ръка на

корема. Поставете другата ръка на гърдите си.

- Докато вдишвате, усетете как коремът ви се повдига. Докато издишвате, почувствайте корема си да спада. Ръката на корема ви трябва да се движи повече от тази, която е на гърдите ви.
- Поемете още три пълни, дълбоки вдишвания. Дишайте изцяло в корема си, докато той се издига и спуска с дъха ви.

Квадратно дишане

Квадратното дишане, известно още като „възстановяване на дишането“ или дишане в четири квадрата, е лесно за изпълнение, бързо се научава и може да бъде много ефективно в стресови ситуации:

- Вдишайте, като броите бавно до четири. Почувствайте как въздухът влиза в дробовете ви.
- Задръжте дъха си за 4 секунди. Опитайте се да избягвате вдишване или издишване.
- Бавно издишайте през устата си за 4 секунди.
- Дръжте дробовете си празни за 4 секунди.

- Повторете, докато не се почувствате отново центрирани.

Ако 4 секунди изглеждат твърде много или твърде малко, коригирайте продължителността. Трябва да намерите дължина на дъха, която не е твърде лесна и не твърде трудна. Също така да не е твърде бързо или твърде бавно, за да го поддържате през цялата практика.



**МНОГО ДИХАТЕЛНИ
УПРАЖНЕНИЯ ОТНЕМАТ
САМО НЯКОЛКО МИНУТИ.**

**КОГАТО ИМАТЕ ПОВЕЧЕ
ВРЕМЕ, МОЖЕТЕ ДА ГИ
ПРАВИТЕ ЗА 10 МИНУТИ
ИЛИ ПОВЕЧЕ, ЗА ДА
ПОЛУЧИТЕ ОЩЕ ПО-
ГОЛЕМИ ПОЛЗИ.**

Дишане Пчела

Уникалното усещане на тази йога дихателна практика спомага за незабавно успокоение. Някои хора използват дишането “Пчела”, за да облекчат разочарованието, безпокойството и гнева. Разбира се, ще искате да го практикувате на място, където можете свободно да издавате тананикащ звук.

- Изберете удобно седнало положение.
- Затворете очи и отпуснете лицето си.
- Поставете пръстите си върху трагус хрущяла, който частично покрива ушния ви канал.
- Вдишайте и леко натиснете пръстите си в хрущяла, докато издишвате.
- Дръжте устата си затворена, издайте силен тананикащ звук.

Продължете толкова дълго, колкото ви е приятно.





**ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ НА ТОВА КАК ДИШАТЕ,
КОГАТО СТЕ СПОКОЙНИ ИЛИ КОГАТО СЕ
ЧУВСТВАТЕ СТРЕСИРАНИ И ТРЕВОЖНИ.**

РЕДОВНОТО ПРАКТИКУВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИ
УПРАЖНЕНИЯ МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНЕ ДА СЕ
НАУЧИТЕ СЪЗНАТЕЛНО ДА ПРЕМИНАВАТЕ КЪМ
ДЪЛБОКО ДИШАНЕ, КОГАТО СТЕ СТРЕСИРАНИ.
ТОВА МОЖЕ ДА УСПОКОИ ТЯЛОТО ВИ И ДА
ПРЕДИЗВИКА РЕАКЦИЯ НА РЕЛАКСАЦИЯ.

www.verywellmind.com

2. Водени визуализации

След като овладеете дълбокото дишане, можете да подобрите практиката си с водени визуализации. Това включва визуализиране на успокояващи сцени и използване на фокусирани думи или фрази за освобождаване на напрежението и подпомагане на позитивността, като същевременно поддържате модели на дълбоко дишане. Много професионалисти използват водени визуализации, за да облекчат безпокойството, свързано с работата, като прекъсват мисловните модели, предизвикващи стрес. Тази техника може да помогне за справяне с натрапчиви мисли, които предизвикват безпокойство на работното място.

Ето как да практикувате водени визуализации по време на работа:

- Заемете удобна позиция и затворете очи.
- Поемете няколко дълбоки вдишвания.
- Вдишайте и си представете, че въздухът е изпълнен с мир и спокойствие, разпространяващи се в тялото ви. Визуализирайте как слънчевата светлина прониква в тялото ви, изпълвайки го с положителна енергия.
- Издишайте, представяйки си, че стресът, болката и напрежението напускат тялото ви. Добавете въздишка към всяко издишване, ако това помага.
- Използвайте фокусирана дума или фраза с дъха си. Докато вдишвате, мислете „Вдишване на мир и спокойствие“. Докато издишвате, мислете „Издишване на стрес и напрежение“.
- Продължете 10-20 минути, по желание с релаксираща музика за фон.

Можете да визуализирате спокойни сцени, като например да лежите на тревата, да седите край езеро или да се разхождате по слънчев плаж. Визуализирайте постигането на цели като завършване на голям проект, получаване на повишение или успешно справяне с предизвикателна среща. Можете дори да си представите как тялото ви се подмладява или преодолява стреса. Освен това, можете да вамерите записи на водена медитация онлайн безплатно, което може да ви помогне да визуализирате по-спокойна, по-малко стресирана работна среда.

“

„ПОЕМЕТЕ
ДЪЛБОКО ВЪЗДУХ.
СЕГА ГО
ИЗПУСНЕТЕ. МОЖЕ
ВЕЧЕ ДА
ЗАБЕЛЕЖИТЕ
РАЗЛИКА В ТОВА
КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ.

ДИШАНЕТО ВИ Е
МОЩЕН
ИНСТРУМЕНТ ЗА
ОБЛЕКЧАВАНЕ НА
СТРЕСА, КОЙТО
МОЖЕ ДА ВИ
НАКАРА ДА СЕ
ЧУВСТВАТЕ ПО-
МАЛКО
ТРЕВОЖНИ.

www.webmd.com



3. Прогресивна мускулна релаксация

Прогресивната мускулна релаксация е ефективен метод за справяне със симптомите на „бий се или бягай“, като ви помага да се отпуснете физически и психически, особено в работна среда.

При тази техника вдишвате, докато стягате мускулна група, и издишвате, докато я отпускате. Стегнете всеки мускул, без да се напрягате. Ако имате наранявания или болки, пропуснете тези зони. Съсредоточете се върху усещането за стягане във всеки мускул и усещането за релаксация, докато го отпускате. С практиката ще станете по-наясно с напрежението на работното място и ще сте по-добре подготвени да се отпуснете.

Ето как да го практикувате на работа:

- Седнете удобно на стола си.
- Направете няколко дълбоки вдишвания, за да започнете.
- Вдишайте и стегнете мускулите на краката си.
- Издишайте и освободете напрежението в краката си.
- Вдишайте и стегнете мускулите на прасеца.
- Издишайте и освободете напрежението в прасците.

Продължете този процес нагоре по тялото си, включително бедрата, задните части, корема, гърдите, пръстите, ръцете, раменете, шията, лицето и челюстта. Всяка мускулна група трябва да се стегне и след това да се отпусне на свой ред. Тази практика може да се извършва дискретно на бюрото ви, като ви помага да управлявате стреса през целия работен ден.



4. Майндфулнес медитация

Майндфулнес медитацията е практика за умствено обучение, която помага да забавите препускащите мисли, да освободите негативността и да успокоите ума и тялото си. Тази практика предлага няколко предимства, свързани с работата, включително намаляване на стреса, подобрен фокус, повишен имунитет, по-нисък пулс и по-добър сън. Ето как да интегрирате майндфулнес медитацията в работната си рутина:

1) Намерете тихо и удобно място:

Изберете място в офиса си или тих ъгъл.

2) Седнете или легнете в отпусната позиция:

Уверете се, че ви е удобно.

3) Съсредоточете се върху дишането:

Започнете, като осъзнаете дъха си, забелязвайки усещането за въздух, който се движи навътре и навън от тялото ви. Усетете как коремът ви се повдига и спуска с всяко вдишване и наблюдавайте промените между вдишване и издишване. Този фокус ви помага да се потопите в настоящия момент.

4) Забележете мислите си:

Целта не е да спрете мислите си, а да ги наблюдавате без преценка. Когато

се появят мисли, признайте ги, запазете спокойствие и използвайте дишането си като котва. Представете си мислите си като облаци, преминаващи покрай вас, гледайте как се носят и се преместват, без да се ангажирате с тях. Това откъсване може да помогне за намаляване на безпокойството и прекаленото мислене.

5) Дайте си почивка:

Ако се увлечете от мисли или емоции, внимателно върнете фокуса си към дъха си. Практиката да се връщате към дъха си е същността на вниманието (майндфулнес).

Ако имате нужда от насоки, обмислете използването на приложения като Calm или Headspace, които предлагат безплатни медитации и инструменти, които да ви помогнат да останете концентрирани през работния си ден.

Последователността е от ключово значение и докато някои хора медитират за по-дълги сесии, дори няколко минути всеки ден могат да направят значителна разлика. Започнете с кратка, 5-минутна сесия за медитация и постепенно увеличете продължителността с 10 или 15 минути, докато се почувствате комфортно да медитирате по 30 минути наведнъж.



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

МАЙНДФУЛНЕС МЕДИТАЦИЯ

Майндфулнес медитацията съчетава медитацията с практиката на внимание, което може да се определи като психическо състояние, което включва пълно съсредоточаване върху „сега“, така че да можете да признаете и приемете своите мисли, чувства и усещания без осъждане.

www.verywellmind.com

**ПРАКТИКУВАЙТЕ
МАЙНДФУЛНЕС
СЪЗНАТЕЛНО**

5. Йога

Йога е практика, която свързва тялото, дишането и ума, което я прави много полезна на работното място. Тя използва физически пози, дихателни упражнения и медитация за подобряване на цялостното здраве и благосъстояние. Първоначално разработена като духовна практика преди хиляди години, йога сега е широко практикувана заради своите физически ползи, включително подобрена сила, гъвкавост и баланс. В работен контекст йога може също така да помогне за намаляване на стреса, подобряване на качеството на съня и увеличаване на енергийните нива, като всичко това допринася за по-продуктивен и балансиран работен живот. Най-популярните стилове са:

- **Хатха йога:** Фокусира се върху балансирането на автономната нервна система чрез комбинация от укрепващи и релаксиращи пози с акцент върху дишането и движението, подходящи за всички нива.
- **Виняса йога:** Включва динамичен поток от пози, координирани с дишането, насърчавайки гъвкавостта, силата и безпроблемен преход между движенията.

- **Ашанга йога:** Структурирана и строга практика, която следва специфична последователност от пози, наблягайки на дишането, позата и вътрешните енергийни блокажи.
- **Бикрам йога:** Провежда се в отоплена стая с определена последователност от 26 пози и две дихателни упражнения, целящи да подобрят гъвкавостта, детоксикацията и умствения фокус.
- **Кундалини йога:** Фокусира се върху пробуждането на енергията Кундалини чрез динамични движения, дишане и медитация, с цел постигане на духовно просветление.



- **Айенгар йога:** Набляга на прецизното подравняване и използването на подпори за постигане на правилна стойка, което я прави подходяща за хора с всякакви умения и възрасти.

- **Ин йога:** Включва пасивни, дълго задържани пози, насочени към съединителните тъкани, подобрявайки гъвкавостта, подвижността на ставите и насърчавайки медитативното състояние.

- **Въздушна йога:** Използва висящи хамаци за уникални пози, предлагайки забавен клас за начинаещи за работа върху обръщания, декомпресия на гръбначния стълб и преживяване на релаксация.

- **Пренатална йога:** Фокусира се върху пози, подходящи за бременни жени, включващи нежни движения, дишане и пози за намаляване на дискомфорта, подобряване на съня и цялостното благосъстояние по време на бременност.

Изберете практика, която отговаря на нуждите и възможностите на вашето тяло в момента. Най-ценният съвет, който някога ще чуете относно вашата йога практика, е да слушате тялото си и

да не се изтласквате отвъд нивото на комфорт! Ако не можете да направите поза, помолете учителя си да ви помогне да я промените. Ако почувствате болка или умора, спрете и си починете.



6. Ароматерапия

Ароматерапията, известна още като терапия с етерични масла, е холистично лечение, използвано от хиляди години за подпомагане на здравето и благополучието. Това включва използване на естествени растителни екстракти, които могат да се вдишват, разпръскват във въздуха или да се прилагат локално.

На работното място ароматерапията предлага както психологически, така и физически

ползи. В зависимост от етеричното масло, то може да подобри настроението, да насърчи релаксацията и да намали стреса, което е от съществено значение за поддържането на продуктивна работна среда. Освен това ароматерапията може да стимулира имунната система, да облекчи болката и мускулното напрежение и да засили кръвообращението, допринасяйки за цялостното здраве на служителите.



Следните пет етерични масла могат да бъдат от голяма полза в управлението на стреса:

- **Лавандула:** Известна със своите успокояващи и релаксиращи свойства, намалява тревожността и помага за по-добър сън.
- **Бергамот:** Цитрусово масло, което намалява стреса и подобрява настроението.
- **Лайка:** Успокояващо масло, което помага за потискане на тревожността и подпомага релаксацията.
- **Иланг-иланг:** Флорално масло, което намалява стреса и подпомага релаксацията.
- **Тамян:** Използва се от векове за предизвикване на релаксация и като ефективен начин за справяне със стреса.

Много хора споделят, че вдишването на аромата от тяхната лавандулова бутилка им помага да се справят със стресовите ситуации през деня на работа или капването на 1-2 капки масло от бергамот, докато вземат душ, им помага да освободят натрупаното напрежение след дълъг работен ден.

Два важни съвета, които трябва да имате предвид, са:

- Използвайте сертифицирани 100% етерични масла и избягвайте синтетиката;
- Винаги разреждайте маслото или използвайте лосион като носител, когато нанасяте директно върху тялото си.



7. Водене на дневник

Воденето на дневник може да бъде ефективен инструмент за управление на стреса на работното място. Като записвате и оценявате проблемите, страховете и опасенията, можете да приоритизирате и да се справяте с проблемите, свързани с работата, по-ефективно.

Проследяването на ежедневните симптоми може да помогне за идентифициране на тригерите и разработване на стратегии за тяхното контролиране.

Когато се сблъскате със стрес, свързан с работата, воденето на дневник може да ви помогне да определите причините за вашето безпокойство. Веднъж идентифицирани, можете да създадете план за разрешаване на тези проблеми и намаляване на стреса, което води до по-продуктивен и балансиран работен живот.





АКО СТРАДАТЕ ОТ СТРЕС, ДЕПРЕСИЯ
ИЛИ ТРЕВОЖНОСТ, ВОДЕНЕТО НА
ДНЕВНИК МОЖЕ ДА БЪДЕ
ЧУДЕСНА ИДЕЯ.

ДНЕВНИКЪТ МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНЕ ДА
УПРАВЛЯВАТЕ ЕМОЦИИТЕ СИ И ДА
ПОДОБРИТЕ ПСИХИЧЕСКОТО СИ
ЗДРАВЕ.

www.urmc.rochester.edu

Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да започнете с воденето на дневник, свързан с работата:

- **Пишете редовно:** Отделяйте няколко минути всеки ден за писане. Това помага да се създаде последователен навик за водене на дневник.
- **Направете го достъпно:** Дръжте писалка и хартия под ръка или използвайте приложение за дневник на вашия смартфон. По този начин можете да записвате мисли, когато възникнат.
- **Изразявайте се свободно:** Вашият дневник не се нуждае от специфична структура. Това е лично пространство, където можете да изразите чувствата и идеите си, без да се притеснявате за правописни грешки или преценки.
- **Използвайте според нуждите:** Вашият дневник е за Вас. Споделете го само ако желаете, с доверени колеги или приятели. Това е вашият инструмент за размисъл и яснота.

Много хора смятат, че воденето на дневник внася ред в хаотичните работни ситуации. Комбинирането му с други техники за релаксация, като майндфулнес или дихателни упражнения, може да увеличи ползите от него. Дори само по себе си, воденето на дневник ви помага да разберете по-дълбоките си мисли и чувства, предоставяйки ценна информация за стресовите фактори на работното място.

Време за лична релаксация: Гледайте на времето си за водене на дневник като момент за освобождаване от стреса. Изберете релаксиращо място, може би с чаша чай или тиха музика в обедната си почивка, и се насладете на това време като положителна практика за ума и тялото ви.

Не забравяйте, че воденето на дневник не е само за стресови моменти. Използвайте го, за да обмисляте нови идеи или да разсъждавате върху успехите и предизвикателствата. За повече вдъхновение за това, за какво да пишете, разгледайте секцията за самоусъвършенстване по-долу.



“

Релаксацията е
състояние на дълбока
почивка, което може да
бъде предизвикано по
много начини,
включително
медитация, йога и
прогресивна мускулна
релаксация.

www.health.harvard.edu

ДОБРИ И ЛОШИ ПРАКТИКИ

При практикуването на представените техники за релаксация може да забележите, че се опитвате твърде много и да развалите изживяването.

Ето няколко неща, на които да обърнете внимание.



ДОБРА ПРАКТИКА:

- Практикувайте дихателни упражнения всеки ден.
- Включете в ежедневието си повече от една техника за релаксация.
- Тренирайте на тихо и удобно място.
- Следете дишането си през деня.



ЛОША ПРАКТИКА:

- Опитвате се твърде много да практикувате избраната техника.
- Продължавате дори когато изпитвате дискомфорт или болка.
- Практикувате само когато сте стресирани или изтощени.
- Оставяте практиката си като последен приоритет за деня.

ДОБРИ ПРАКТИКИ

ИНТЕГРИРАНЕ НА ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКСАЦИЯ В РАБОТНАТА ВИ РУТИНА

Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да интегрирате техники за релаксация в работната си рутина:

- Започнете само с 5 минути на ден и увеличете времето си, когато упражнението става по-лесно и по-приятно.
- Ако 5 минути ви се струват твърде дълги, започнете само с 2 минути.
- Практикувайте няколко пъти на ден. Планирайте определени часове или практикувайте съзнателно дишане, когато почувствате нужда.
- Не бъдете и твърде пасивни. Ключът към предизвикване на реакцията на релаксация се крие в изместването на фокуса ви от стресори към по-дълбоки, по-спокойни ритми - и наличието на фокусна точка е от съществено значение.
- Ако е възможно, изберете специално място, където можете да седнете (или легнете) удобно и тихо.
- Опитайте няколко различни техники за релаксация, за да видите коя работи най-добре за вас.
- Комбинирайте повече от една техника от различен вид (напр. дихателна практика или медитация + йога или водене на дневник).
- Прекратете практиката, ако почувствате някакво чувство на дискомфорт или възбуда.

Ако искате да научите повече за дихателните практики, винаги можете да се консултирате с дихателен терапевт или учител по йога, който е специалист в дихателните практики.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ #1



Лъвско дишане

Лъвското дишане е енергизираща йога дихателна практика, за която се казва, че облекчава напрежението в гърдите, челюстта и лицето ви. Следвайте следните стъпки, за да го изпробвате!

- Заемете удобно седнало положение. Можете да седнете на петите си или да кръстосате краката си.
- Притиснете дланите си към коленете с широко разтворени пръсти.
- Вдишайте дълбоко през носа си и отворете широко очи.
- В същото време отворете широко устата си и изплезете езика си, като наведете върха надолу към брадичката.
- Свийте мускулите в предната част на гърлото си, докато издишвате през устата си, като издавате дълъг звук „хааа“.
- Можете да обърнете погледа си към пространството между веждите или върха на носа.
- Повторете тази последователност 2 до 3 пъти.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ #2



Алтернативно дишане през ноздрите

Това е дихателна практика за релаксация, за която е доказано, че подобрява сърдечно-съдовата функция и намалява сърдечната честота.

Практиката включва запушване на една ноздра наведнъж, докато дишате през другата, като редувате ноздрите по правилен модел. Най-добре е да практикувате този тип облекчаващо безпокойството дишане в седнало положение, за да поддържате позата си и да се практикува на празен стомах. Избягвайте я, ако се чувствате болни или претоварени. Дръжте дъха си равномерен през цялата практика.



Поставете лявата си ръка в скута си и вдигнете дясната.



Позиционирайте дясната си ръка, като огънете показалеца и средния пръст в дланта си, оставяйки палеца, безименния пръст и кутрето изпънати.



Затворете очи или леко погледнете надолу.



Вдишайте и издишайте, за да започнете.



Затворете дясната си ноздра с палец.



Вдишайте през лявата ноздра.



Затворете лявата си ноздра с безименния пръст.



Отворете и издишайте през дясната ноздра.



Вдишайте през дясната си ноздра.



Затворете дясната си ноздра с палец.



Отворете и издишайте през лявата ноздра.



Вдишайте през лявата ноздра.

Направете до 10 кръга от този модел на дишане. Ако започнете да се чувствате замаяни, направете почивка, като отпуснете двете ноздри и дишайте нормално.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Една от техниките за релаксация, които разгледахме по-горе, е воденето на дневник.

Спомняте ли си, че отбелязахме, че воденето на дневник не е само за „лошите“, но и за „добрите“ дни?

Ако не ви достигат идеи за какво да пишете, ние сме подготвили няколко подсказки, за да започнете.

Професионален съвет: Използвайте интегрираната функция на мобилното приложение StressOut за водене на дневник.



ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

Идеи за водене на дневник:

1. Избройте три неща, които бихте искали да кажете на приятел, колега или мениджър точно сега.
2. Напишете три неща, които обичате в себе си.
3. За какво сте благодарен/на в този момент?
4. Кой е любимият ви спомен от детството?
5. На кого имате най-голямо доверие и защо?
6. Кое е едно от най-големите ви съжаления и какво можете да научите от него?

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Кое НЕ е правилно по отношение на отговора „бий се или бягай“?

- ☐ А- Той е от съществено значение за нашето оцеляване.
- ☐ Б- Колкото по-често го изпитваме, толкова по-успешни сме.
- ☐ В- Той може да бъде неподходящ в настоящата епоха, което води хората до хроничен стрес, безпокойство и прегаряне.

03.

Какъв е типичният модел на дишане, когато хората са стресирани?

- ☐ А- коремно дишане
- ☐ Б- дълбоко дишане
- ☐ В- гръдно, повърхностно дишане

02.

Какво е осъзнатост?

- ☐ А- Практиката да присъстваш и да бъдеш напълно ангажиран в текущия момент
- ☐ Б- Слушане на успокояваща музика за релаксация
- ☐ В- Форма на енергично физическо упражнение

04.

Кое от следните НЕ е полза от практикуването на техники за релаксация?

- ☐ А- подобро качество на съня
- ☐ Б- повишена концентрация и фокус
- ☐ В- повишен риск от сърдечно-съдови заболявания

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Кое от следните НЕ е полза от ароматерапията?

- ☐ А- намален стрес и безпокойство
- ☐ Б- повишен риск от алергични реакции
- ☐ В- подобрена дихателна функция

06.

Кога е най-добре да практикувате дихателни техники?

- ☐ А- редовно, по едно и също време
- ☐ Б- само при стрес
- ☐ В- винаги сутрин

07.

Кое от следните е ползата от водене на дневник?

- ☐ А- дестабилизирано емоционално състояние
- ☐ Б- подобрена саморефлексия и самосъзнание
- ☐ В- намалени умения за писмена комуникация

08.

Кога една техника за релаксация може да бъде донякъде опасна?

- ☐ А- Когато се практикува в самота.
- ☐ Б- Когато се използва като допълнителен подход за управление на стреса.
- ☐ В- При прекомерна или неправилна употреба и особено при поява на болка.

ОТГОВОРЫ

1-Б

2-А

3-В

4-В

5-Б

6-А

7-Б

8-В

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Стресът е често срещано явление в 21 век! Не се паникьосвайте, ако се чувствате постоянно стресирани и претоварени, вместо това опитайте да приложите техниката за релаксация в рутината си!

02

Преди да заключите, че това не е за вас, след като сте опитали (веднъж) техниката за релаксация, която не ви е харесала, дайте си малко време и пробвайте с друга!

03

Не бъдете твърде сурови към себе си, ако смятате, че не сте усвоили избраната техника за седмица или две. Целта на практиката не е да бъдеш експерт сам по себе си, а да бъдеш спокоен в живота си!

04

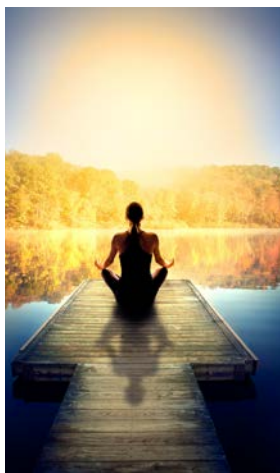
Помнете, че майндфулнес означава да присъствате и да не осъждате. Не е нужно да сте седнали за медитация, за да я практикувате, опитайте се да я приложите във всяка ежедневна дейност. Какви мисли идват на ум, какви импулси имате и как се чувствате от това.

05

Не само е по-лесно да се придържате към рутина, но е и много по-приятно, ако можете да споделите опита си с някой друг! Възможно е във вашата общност да има повече хора, практикуващи някаква форма на техника за релаксация, отколкото очаквате!

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте тези подбрани ресурси, за да задълбочите разбирането си за йога, ароматерапия и водене на дневник – доказани практики за релаксация, управление на стреса и цялостно благополучие.



ПОВЕЧЕ ЗА ВИДОВЕТЕ ЙОГА:

Йога е много популярен начин за релаксация, медитация и упражнения. Със сигурност е приложимо в аспектите на управлението на стреса и общото благосъстояние. Събрахме следните ресурси, за да научите повече.

[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)

ПОВЕЧЕ ЗА АРОМАТЕРАПИЯТА:

Независимо от вашия пол или факта, че току-що сте чули за ароматерапията или вече сте много запалени по нея, предлагаме ви да я пробвате отново и отново. Събрахме следните ресурси, за да научите повече.

[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)

ПОВЕЧЕ ЗА ВОДЕНЕТО НА ДНЕВНИК:

Говорихме за ползите от воденето на дневник многократно в рамките на този обучителен курс. Толкова е важно за управлението на стреса. Работи. Събрахме следните ресурси, за да научите повече.

[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>

Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In *The Handbook of Work and Family* (pp. 165-183). <https://doi.org/10.1002/9781119198855.ch8>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., & Gould, N. F. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for future research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>

Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). The effects of Tai Chi on anxiety, depression, and psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 68(2), 206-217. <https://doi.org/10.1002/jclp.21854>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Peake, M. (2017). The Wheel of Life: A tool for achieving work-life balance. *International Journal of Coaching in Organizations*, 15(3), 18-22. <https://doi.org/10.1108/ijco-09-2017-0037>

Searle, A., & Duffy, J. (2018). The effects of yoga on anxiety, depression, and stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 787-798. <https://doi.org/10.1002/jclp.22440>