

Θ Ε Μ Α

01

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων ή επίμονου στρες που σχετίζεται με την εργασία.

Σε αυτό το θέμα θα μάθετε περισσότερα για τις διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το άγχος.



Τα περιεχόμενα του παρόντος είναι μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται για ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να συμβουλευέστε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για οποιεσδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Κατανοήστε τα οφέλη των τεχνικών χαλάρωσης

Αναγνωρίστε πώς διάφορες μέθοδοι χαλάρωσης μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα στρες που σχετίζονται με την εργασία και να βελτιώσουν τη συνολική ευεξία.

02

Εξοικειωθείτε με τις τεχνικές ανακούφισης από το άγχος

Εξοικειωθείτε με διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τη διαχείριση του στρες στο χώρο εργασίας

03

Εξασκηθείτε στις τεχνικές αναπνοής και στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Μάθετε και εφαρμόστε συγκεκριμένες ασκήσεις αναπνοής και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση για να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το άγχος

04

Εξερευνήστε διάφορα στυλ γιόγκα:

Αποκτήστε γνώσεις για διαφορετικά στυλ γιόγκα και πώς μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα για να ενισχύσουν τη σωματική και ψυχική υγεία.

05

Μάθετε τα οφέλη της αρωματοθεραπείας και του περιοδικού

Κατανοήστε πώς η αρωματοθεραπεία και το ημερολόγιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία για την ανακούφιση του στρες και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

06

Εφαρμόστε Τεχνικές Πολλαπλής Χαλάρωσης

Πειραματιστείτε και συνδυάστε διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης για να προσδιορίσετε τι λειτουργεί καλύτερα για την ατομική διαχείριση του άγχους και τη συνολική παραγωγικότητα στην εργασία.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 01 **Αυτοαντίληψη:** Παρατηρήστε και ερμηνεύστε τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και χρησιμοποιώντας αυτές τις παρατηρήσεις και ερμηνείες για να ορίσετε τον εαυτό σας.
- 02 **Αυτορρύθμιση:** Ικανότητα να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τη συμπεριφορά σας και τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας.
- 03 **Δημιουργία θετικών εργασιακών σχέσεων:** Ανάπτυξη και χρήση συνεργατικών σχέσεων για τη διευκόλυνση της επίτευξης των εργασιακών στόχων.
- 04 **Κοινωνικότητα:** Αλληλεπιδράστε και σχετίστε αβίαστα με άλλους ανθρώπους. Να μπορείς να κάνεις επαφές με άλλους και να αναπτύσσεις κοινωνικές δραστηριότητες.
- 05 **Διαχείριση Ενέργειας:** Ικανότητα να προσεγγίζετε την εργάσιμη ημέρα σας με τη νοοτροπία ότι διαχειρίζεστε την ενέργειά σας, όχι μόνο τον χρόνο σας.
- 06 **Αυτοοργάνωση:** Οργανώστε αποτελεσματικά το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων κάποιου, θέτοντας τις απαραίτητες προτεραιότητες και οργανώνοντας την καθημερινότητά σας με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.
- 07 **Διαχείριση χρόνου:** Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς το χρόνο του αποτελεσματικά ή παραγωγικά, ειδικά στη δουλειά.
- 08 **Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων:** Δείξτε ένα ευρύ φάσμα προσωπικών και επαγγελματικών ενδιαφερόντων. Δείξτε ενδιαφέρον και κίνητρο για πολλές διαφορετικές πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και τις πολιτιστικές, κοινωνικές, επιστημονικές, καλλιτεχνικές, τεχνικές γνώσεις κ.λπ.

ΓΙΑΤΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ;

Έχετε ακούσει την απάντηση του όρου «μάχη ή φυγή»; Είναι η αυτόματη αντίδραση του σώματος για να αντιμετωπίσει ή να αποφύγει τον κίνδυνο, κοινώς γνωστή ως αντίδραση στο στρες. Όταν ενεργοποιείται κατάλληλα, η απόκριση στο στρες μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε διάφορες προκλήσεις. Ωστόσο, τα προβλήματα προκύπτουν όταν αυτή η απόκριση ενεργοποιείται συνεχώς από καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία, όπως προθεσμίες, συναντήσεις, πιέσεις φόρτου εργασίας ή συγκρούσεις γραφείου.

Δεν μπορούμε να εξαλείψουμε όλες τις πηγές άγχους στην επαγγελματική μας ζωή, ούτε θα το θέλαμε. Μπορούμε όμως να αναπτύξουμε πιο υγιεινούς τρόπους διαχείρισής τους. Μια αποτελεσματική προσέγγιση είναι να ενεργοποιήσετε μια απόκριση χαλάρωσης μέσω διαφόρων τεχνικών. Σε αυτό το θέμα, θα μάθετε για τις ασκήσεις αναπνοής, τις τεχνικές οπτικοποίησης, τη γιόγκα, τον διαλογισμό επίγνωσης, την αρωματοθεραπεία και το ημερολόγιο. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να είναι ανεκτίμητα εργαλεία για τη διαχείριση του στρες στο χώρο εργασίας και τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας.



Η ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΣΗ «ΜΑΧΗ Ή ΦΥΓΗ» (ΟΞΕΙΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ) ΣΕ ΨΥΧΙΚΑ Ή ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.

www.verywellmind.com

ΕΙΔΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

1. Τεχνικές αναπνοής

Γνωρίζετε ότι υπάρχουν δύο τύποι μοτίβων αναπνοής:

- **Διαφραγματική (κοιλιακή)**

αναπνοή: Αυτός είναι ένας τύπος βαθιάς, ομοιόμορφης αναπνοής που εμπλέκει το διάφραγμα σας, επιτρέποντας στους πνεύμονές σας να διαστέλλονται και δημιουργώντας αρνητική πίεση που διοχετεύει αέρα μέσα από τη μύτη και το στόμα, γεμίζοντας τους πνεύμονές σας. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο τα νεογέννητα μωρά αναπνέουν φυσικά. Πιθανότατα χρησιμοποιείτε επίσης αυτό το μοτίβο αναπνοής όταν βρίσκεστε σε χαλαρό στάδιο ύπνου.

- **Θωρακική (θωρακική) αναπνοή:**

Αυτός ο τύπος αναπνοής προέρχεται από το στήθος και περιλαμβάνει σύντομες, γρήγορες αναπνοές. Όταν είστε ανήσυχτοι, μπορεί να μην γνωρίζετε καν ότι αναπνέετε με αυτόν τον τρόπο.



Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν πραγματικά επίγνωση του τρόπου με τον οποίο αναπνέουν, αλλά, γενικά, εάν αναπνέετε σωστά, η κοιλιά σας θα πρέπει να διαστέλλεται και να συστέλλεται με κάθε αναπνοή.

Όταν οι άνθρωποι είναι ανήσυχτοι, τείνουν να παίρνουν γρήγορες, ρηχές αναπνοές που προέρχονται απευθείας από το στήθος. Η ρηχή αναπνοή, ωστόσο, περιορίζει το εύρος κίνησης του διαφράγματος και το χαμηλότερο μέρος των πνευμόνων δεν λαμβάνει πλήρες μερίδιο οξυγονωμένου αέρα.

Επομένως, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να παραμένετε ενήμεροι για το μοτίβο της αναπνοής σας σε στρεσογόνες στιγμές που είναι πιο πιθανό να αναπνέετε από το στήθος σας – το τελευταίο όχι μόνο μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε δύσπνοια και άγχος, αλλά προκαλεί επίσης αναστάτωση στα επίπεδα οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα του σώματος, με αποτέλεσμα αυξημένο καρδιακό ρυθμό, ζάλη, μυϊκή ένταση και άλλα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα.

Η διαφραγματική ή η βαθιά αναπνοή, από την άλλη πλευρά, διεγείρει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, που συχνά αναφέρεται ως το σύστημα «ανάπαυσης και πέψης», το οποίο είναι υπεύθυνο.

για διατήρηση και αποκατάσταση ενέργειας, διευκόλυνση μιας κατάστασης χαλάρωσης στο σώμα και τόνωση του ανοσοποιητικού και του πεπτικού συστήματος. Επιπλέον, η βαθιά κοιλιακή αναπνοή ενθαρρύνει την πλήρη ανταλλαγή οξυγόνου - δηλαδή, την ευεργετική ανταλλαγή του εισερχόμενου οξυγόνου για το εξερχόμενο διοξείδιο του άνθρακα. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μπορεί να επιβραδύνει τον καρδιακό παλμό και να μειώσει ή να σταθεροποιήσει την αρτηριακή πίεση.

Υπάρχουν πολλές ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης που μπορείτε να κάνετε για να ανακουφίσετε το άγχος και να χαλαρώσετε το σώμα σας

και μυαλό. Αυτά σε αυτόν τον οδηγό είναι απλά και μπορούν να γίνουν στο σπίτι, στη δουλειά ή έξω. Για μερικούς από αυτούς βοηθάει να ξαπλώνουν ή να κάθονται, αλλά θα εξακολουθούν να λειτουργούν εάν δεν μπορείτε να κάνετε αυτά τα πράγματα.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν κάτι που κάνετε αυτόματα, όποτε νιώθετε ένταση ή άγχος. Επιπλέον, μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε πιο χαλαροί και συγκεντρωμένοι γενικότερα, αφού τα κάνετε μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας.



“

Ο ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΤΟ ΜΟΤΙΒΟ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ, ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΑΣ. ΚΑΘΩΣ ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ, ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΠΟΙΟ ΧΕΡΙ ΣΗΚΩΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.

www.verywellmind.com



Πριν ξεκινήσετε, έχετε υπόψη σας αυτές τις συμβουλές:

- Επιλέξτε ένα μέρος για να κάνετε την αναπνευστική σας άσκηση. Θα μπορούσε να είναι στο κρεβάτι σας, στο πάτωμα του σαλονιού σας ή σε μια άνετη καρέκλα.
- Κάντε τον εαυτό σας όσο πιο άνετο μπορείτε.
- Εάν μπορείτε, χαλαρώστε τα ρούχα που περιορίζουν την αναπνοή σας.
- Εάν είστε ξαπλωμένοι, τοποθετήστε τα χέρια σας λίγο μακριά από τα πλευρά σας, με τις παλάμες προς τα πάνω. Αφήστε τα πόδια σας να είναι ίσια ή λυγίστε τα γόνατά σας έτσι ώστε τα πόδια σας να είναι επίπεδα στο πάτωμα.
- Εάν κάθεστε, τοποθετήστε τα χέρια σας στους βραχίονες της καρέκλας.
- Εάν κάθεστε ή στέκεστε, τοποθετήστε και τα δύο πόδια στο έδαφος. Σε όποια θέση κι αν βρίσκεστε, τοποθετήστε τα πόδια σας σε απόσταση περίπου στο πλάτος των γοφών.
- Μην το ζορίζετε. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε περισσότερο άγχος.

Απλή άσκηση αναπνοής

Μπορείτε να κάνετε αυτήν την απλή τεχνική αναπνοής όρθιοι, καθισμένοι σε μια καρέκλα που στηρίζει την πλάτη σας ή ξαπλωμένοι σε ένα κρεβάτι ή χαλάκι γιόγκα στο πάτωμα:

Αφήστε την αναπνοή σας να κυλήσει τόσο βαθιά στην κοιλιά σας όσο είναι άνετη, χωρίς να την πιέζετε.

Δοκιμάστε να εισπνεύσετε από τη μύτη σας και να βγάζετε από το στόμα σας.

Εισπνεύστε απαλά και τακτικά. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να μετρούν σταθερά από το 1 έως το 5. Μπορεί να μην μπορείτε να φτάσετε το 5 στην αρχή. Με την πάροδο του χρόνου, θα αυξήσετε το χρόνο που θα μπορείτε να εισπνέετε και να εκπνέετε κάθε φορά.

Στη συνέχεια, χωρίς να σταματήσετε ή να κρατάτε την αναπνοή σας, αφήστε την να ρέει απαλά, μετρώντας ξανά από το 1 έως το 5, εάν το βρείτε χρήσιμο.

Συνεχίστε να το κάνετε αυτό για 3 έως 5 λεπτά.



Βαθιά αναπνοή (επίσης διαφραγματική αναπνοή)

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν σύντομες, ρηχές αναπνοές στο στήθος τους, κάτι που μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άγχος και να μειώσετε την ενέργειά σας, με αυτήν την τεχνική, θα μάθετε πώς να παίρνετε μεγαλύτερες αναπνοές, μέχρι την κοιλιά σας:

Νιώστε άνετα. Μπορείτε να ξαπλώσετε ανάσκελα στο κρεβάτι ή στο πάτωμα με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι και τα γόνατά σας. Ή μπορείτε να καθίσετε σε μια καρέκλα με τους ώμους, το κεφάλι και τον λαιμό σας να στηρίζονται στο πίσω μέρος της καρέκλας.

Εισπνεύστε από τη μύτη σας. Αφήστε την κοιλιά σας να γεμίσει αέρα.

Εκπνεύστε από τη μύτη σας ή σφίξτε τα χείλη σας και εκπνεύστε από το στόμα σας.

Τοποθετήστε το ένα χέρι στην κοιλιά σας. Τοποθετήστε το άλλο χέρι στο στήθος σας.

Καθώς εισπνέετε, νιώστε την κοιλιά σας να ανεβαίνει. Καθώς εκπνέετε, νιώστε την κοιλιά σας χαμηλότερα. Το χέρι στην κοιλιά σας πρέπει να κινείται περισσότερο από αυτό που βρίσκεται στο στήθος σας.

Πάρτε άλλες τρεις γεμάτες, βαθιές αναπνοές. Εισπνεύστε πλήρως στην κοιλιά σας καθώς ανεβοκατεβάζει με την αναπνοή σας.

Αναπνοή κουτιού

Η αναπνοή σε κουτί, γνωστή και ως «επαναφορά της αναπνοής» ή αναπνοή τεσσάρων τετραγώνων, είναι εύκολη, μαθαίνεται γρήγορα και μπορεί να είναι εξαιρετικά αποτελεσματική σε αγχωτικές καταστάσεις:

Εισπνεύστε, μετρώντας αργά ως το τέσσερα. Νιώστε τον αέρα να μπαίνει στους πνεύμονές σας.

Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα. Προσπαθήστε να αποφύγετε την εισπνοή ή την εκπνοή.

Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας για 4 δευτερόλεπτα.

Κρατήστε τους πνεύμονές σας άδειους για 4 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε μέχρι να νιώσετε ξανά στο κέντρο.

Εάν τα 4 δευτερόλεπτα φαίνονται πολύ μεγάλα ή πολύ σύντομα, προσαρμόστε τη διάρκεια. Θα πρέπει να βρείτε ένα μήκος αναπνοής που δεν είναι πολύ εύκολο και όχι πολύ δύσκολο. Επίσης, δεν θέλετε να είναι πολύ γρήγορο ή πολύ αργό για να το διατηρήσετε καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής.

**ΠΟΛΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ
ΜΟΝΟ ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ.**

**ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΧΡΟΝΟ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΑ
ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ Ή
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΕΧΕΤΕ ΑΚΟΜΑ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ.**



Πνοή μελισσών που βουίζει

Η μοναδική αίσθηση αναπνοής αυτής της πρακτικής γιόγκα βοηθά στη δημιουργία στιγμιαίας ηρεμίας και είναι ιδιαίτερα καταπραϋντική γύρω από το μέτωπό σας. Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την αναπνοή της μέλισσας για να ανακουφίσουν την απογοήτευση, το άγχος και το θυμό. Φυσικά, θα θελήσετε να το εξασκήσετε σε ένα μέρος όπου είστε ελεύθεροι να κάνετε έναν ήχο βουητού.

Επιλέξτε μια άνετη θέση καθίσματος.

Κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε το πρόσωπό σας.

Τοποθετήστε τα πρώτα σας δάχτυλα στον χόνδρο του τράγου που καλύπτει εν μέρει το κανάλι του αυτιού σας.

Εισπνεύστε και πιέστε απαλά τα δάχτυλά σας στον χόνδρο καθώς εκπνέετε.

Κρατώντας το στόμα σας κλειστό, κάντε ένα δυνατό βουητό.

Συνεχίστε για όσο είναι άνετο.



ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΠΩΣ ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΧΑΛΑΡΟΙ ΕΝΑΝΤΙ ΟΤΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΝΟΗΣ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ
ΜΕΤΑΒΑΙΝΕΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ ΣΕ ΒΑΘΙΕΣ
ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΑΓΧΩΜΕΝΟΙ, ΚΑΤΙ ΠΟΥ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ
ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΜΙΑ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.

www.verywellmind.com

2. Καθοδηγούμενη Εικόνα

Αφού κατακτήσετε τη βαθιά αναπνοή, μπορείτε να βελτιώσετε την πρακτική σας με καθοδηγούμενες εικόνες. Αυτό περιλαμβάνει την απεικόνιση ηρεμιστικών σκηνών και τη χρήση λέξεων ή φράσεων εστίασης για την απελευθέρωση της έντασης και την ενίσχυση της θετικότητας, διατηρώντας παράλληλα μοτίβα βαθιάς αναπνοής. Πολλοί επαγγελματίες χρησιμοποιούν καθοδηγούμενες εικόνες για να ανακουφίσουν το άγχος που σχετίζεται με την εργασία διακόπτοντας τα μοτίβα σκέψης που προκαλούν άγχος. Αυτή η τεχνική μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των ενοχλητικών σκέψεων που προκαλούν άγχος στο χώρο εργασίας.

Δείτε πώς μπορείτε να εξασκήσετε καθοδηγούμενες εικόνες στην εργασία:

- Πάρτε μια άνετη θέση και κλείστε τα μάτια σας.
- Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.
- Εισπνεύστε και φανταστείτε ότι ο αέρας είναι γεμάτος γαλήνη και ηρεμία, που απλώνεται σε όλο σας το σώμα. Οραματιστείτε το φως του ήλιου να διαπερνά το σώμα σας, γεμίζοντας το με θετική ενέργεια.
- Εκπνεύστε, φανταζόμενοι ότι το άγχος, ο πόνος και η ένταση φεύγουν από το σώμα σας. Προσθέστε έναν αναστεναγμό σε κάθε εκπνοή αν βοηθάει.
- Χρησιμοποιήστε μια λέξη ή φράση εστίασης με την αναπνοή σας. Καθώς εισπνέετε, σκεφτείτε «Εισπνέοντας ειρήνη και ηρεμία». Καθώς εκπνέετε, σκεφτείτε «Εκπνέοντας το άγχος και την ένταση».
- Συνεχίστε για 10-20 λεπτά, προαιρετικά με χαλαρωτική μουσική στο βάθος.

Μπορείτε να οραματιστείτε ειρηνικές σκηνές όπως να ξαπλώνετε στο γρασίδι, να κάθεστε δίπλα σε μια λίμνη ή να περπατάτε σε μια ηλιόλουστη παραλία. Οραματιστείτε την επίτευξη στόχων όπως η ολοκλήρωση ενός μεγάλου έργου, η λήψη προαγωγής ή η επιτυχής διαχείριση μιας απαιτητικής συνάντησης. Μπορείτε ακόμη να φανταστείτε το σώμα σας να αναζωογονείται ή να ξεπερνά το άγχος. Επιπλέον, οι ηχογραφήσεις με καθοδηγούμενο διαλογισμό διατίθενται δωρεάν στο διαδίκτυο, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να οραματιστείτε ένα πιο ήρεμο περιβάλλον εργασίας με λιγότερο άγχος.

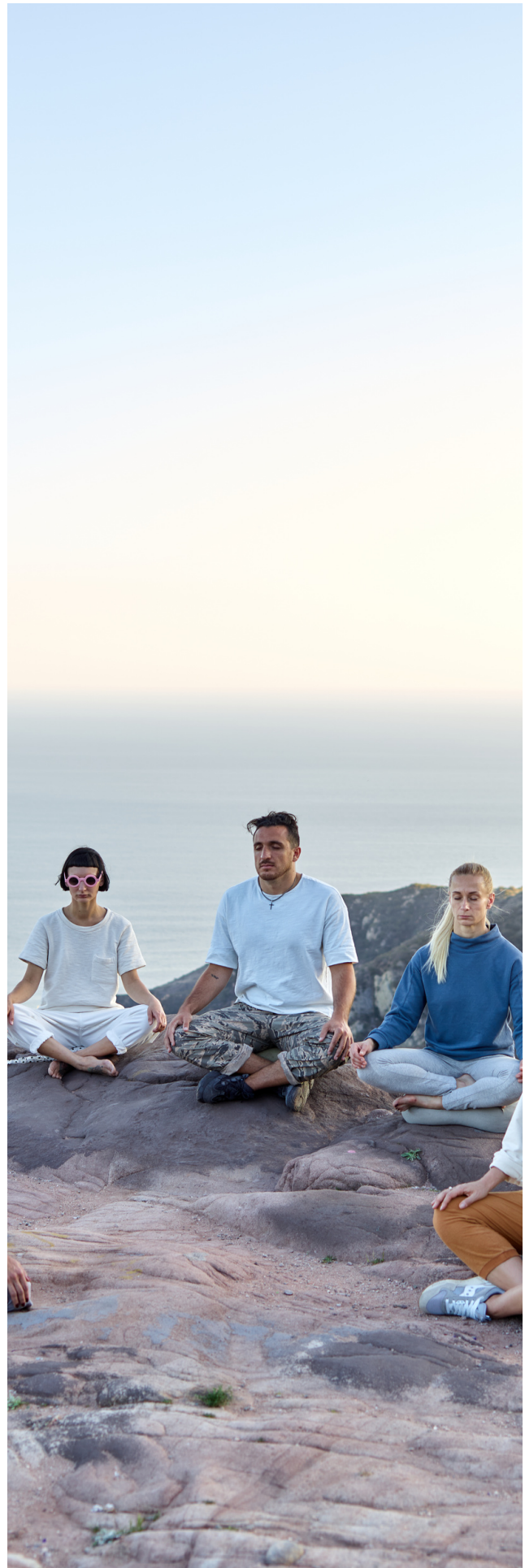


“

«ΠΑΡΤΕ ΜΙΑ
ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΣΑ.
ΤΩΡΑ ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ
ΝΑ ΒΓΕΙ. ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ
ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΟ
ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΤΕ
ΗΔΗ.

Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ
ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟ
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΑΣ
ΚΑΝΕΙ ΝΑ
ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΓΧΟΣ».

www.webmd.com



3. Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση



Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων «μάχης ή φυγής», βοηθώντας σας να χαλαρώσετε σωματικά και ψυχικά, ειδικά σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

Σε αυτή την τεχνική, εισπνέετε ενώ τεντώνετε μια μυϊκή ομάδα και εκπνέετε ενώ την απελευθερώνετε. Τεντώστε κάθε μυ χωρίς καταπόνηση. Εάν έχετε τραυματισμούς ή πόνο, παραλείψτε αυτές τις περιοχές. Εστιάστε στην αίσθηση έντασης σε κάθε μυ και στην αίσθηση χαλάρωσης καθώς τον απελευθερώνετε. Με την εξάσκηση, θα συνειδητοποιήσετε περισσότερο την ένταση στο χώρο εργασίας και θα είστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να χαλαρώσετε.

Δείτε πώς να το εξασκήσετε στη δουλειά:

- Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας.
- Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να ξεκινήσετε.
- Εισπνεύστε και τεντώστε τους μύες των ποδιών σας.
- Εκπνεύστε και απελευθερώστε την ένταση στα πόδια σας.
- Εισπνεύστε και τεντώστε τους μύες της γάμπας σας.
- Εκπνεύστε και απελευθερώστε την ένταση στις γάμπες σας.
- Συνεχίστε αυτή τη διαδικασία μέχρι το σώμα σας, συμπεριλαμβανομένων των μηρών, των γλουτών, της κοιλιάς, του στήθους, των δακτύλων, των χεριών, των ώμων, του λαιμού, του προσώπου και της γνάθου. Κάθε μυϊκή ομάδα πρέπει να τεντωθεί και στη συνέχεια να χαλαρώσει με τη σειρά του. Αυτή η πρακτική μπορεί να γίνει διακριτικά στο γραφείο σας, βοηθώντας σας να διαχειριστείτε το άγχος κατά τη διάρκεια της εργάσιμης σας ημέρας.

4. Διαλογισμός Ενσυνειδητότητας

Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας είναι μια πρακτική νοητικής εκπαίδευσης που βοηθά στην επιβράδυνση των αγωνιστικών σκέψεων, στην απελευθέρωση της αρνητικότητας και στην ηρεμία του μυαλού και του σώματός σας. Αυτή η πρακτική προσφέρει πολλά οφέλη που σχετίζονται με την εργασία, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του στρες, της βελτίωσης της εστίασης, της ενισχυμένης ανοσίας, του χαμηλότερου καρδιακού ρυθμού και του καλύτερου ύπνου. Δείτε πώς μπορείτε να ενσωματώσετε τον διαλογισμό επίγνωσης στη ρουτίνα εργασίας σας:

1) Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος: Επιλέξτε ένα σημείο στο γραφείο σας ή μια ήσυχη γωνιά.

2) Καθίστε ή ξαπλώστε σε χαλαρή στάση: Βεβαιωθείτε ότι είστε άνετα.

3) Εστιάστε στην αναπνοή: Ξεκινήστε συνειδητοποιώντας την αναπνοή σας, παρατηρώντας την αίσθηση του αέρα που κινείται μέσα και έξω από το σώμα σας. Νιώστε την κοιλιά σας να ανεβαίνει και να πέφτει με κάθε αναπνοή και παρατηρήστε την αλλαγή θερμοκρασίας μεταξύ της εισπνοής και της εκπνοής. Αυτή η εστίαση σας βοηθά να αγκυροβολήσετε στην παρούσα στιγμή.

4) Προσέξτε τις σκέψεις σας: Ο στόχος δεν είναι να σταματήσετε τις σκέψεις σας αλλά να τις παρατηρήσετε χωρίς κρίση. Όταν προκύπτουν σκέψεις, αναγνωρίστε τις, παραμείνετε ήρεμοι και χρησιμοποιήστε την αναπνοή σας ως άγκυρα. Φανταστείτε τις σκέψεις σας σαν σύννεφα που περνούν, παρακολουθώντας τα να επιπλέουν και να μετακινούνται χωρίς να ασχολείστε μαζί τους. Αυτή η αποκόλληση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και της υπερβολικής σκέψης.

5) Κάντε ένα διάλειμμα: Αν παρασυρθείτε από σκέψεις ή συναισθήματα, επιστρέψτε απαλά την εστίασή σας στην αναπνοή σας. Η πρακτική της επιστροφής στην αναπνοή σας είναι η ουσία της επίγνωσης.

Εάν χρειάζεστε καθοδήγηση, εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές όπως το Calm ή το Headspace, οι οποίες προσφέρουν δωρεάν διαλογισμούς και εργαλεία για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε στο κέντρο όλη την εργάσιμη ημέρα σας.

Η συνέπεια είναι το κλειδί, και ενώ μερικοί άνθρωποι διαλογίζονται για μεγαλύτερες συνεδρίες, ακόμη και λίγα λεπτά κάθε μέρα μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά. Ξεκινήστε με μια σύντομη συνεδρία διαλογισμού 5 λεπτών και σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια κατά 10 ή 15 λεπτά μέχρι να αισθάνεστε άνετα στο διαλογισμό για 30 λεπτά τη φορά.

Σας προσκαλούμε να ανακαλύψετε περισσότερα για τη δύναμη της ενσυνειδητότητας στην Ενότητα 4-Θέμα 2 αυτού του εκπαιδευτικού μαθήματος.





ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ο διαλογισμός Mindfulness συνδυάζει το διαλογισμό με την πρακτική της ενσυνειδητότητας, η οποία μπορεί να οριστεί ως μια ψυχική κατάσταση που περιλαμβάνει την πλήρη εστίαση στο «τώρα», ώστε να μπορείτε να αναγνωρίσετε και να αποδεχτείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις σας χωρίς κρίση.

www.verywellmind.com

ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ
ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ ΣΤΗ
ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

5. Γιόγκα

Η γιόγκα είναι μια πρακτική που συνδέει το σώμα, την αναπνοή και το μυαλό, καθιστώντας την εξαιρετικά ωφέλιμη στο χώρο εργασίας. Χρησιμοποιεί σωματικές στάσεις, ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμό για να βελτιώσει τη συνολική υγεία και ευεξία. Αρχικά αναπτύχθηκε ως πνευματική πρακτική πριν από χιλιάδες χρόνια, η γιόγκα ασκείται τώρα ευρέως για τα σωματικά της οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της βελτιωμένης δύναμης, ευελιξίας και ισορροπίας. Σε ένα εργασιακό πλαίσιο, η γιόγκα μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, τα οποία συμβάλλουν σε μια πιο παραγωγική και ισορροπημένη επαγγελματική ζωή. Τα πιο δημοφιλή στυλ είναι:

- **Hatha Yoga:** Επικεντρώνεται στην εξισορρόπηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος μέσω ενός συνδυασμού πόζες ενδυνάμωσης και χαλάρωσης με έμφαση στην αναπνοή και την κίνηση, κατάλληλες για όλα τα επίπεδα.



- **Vinyasa Yoga:** Περιλαμβάνει μια δυναμική ροή στάσεων που συντονίζονται με την αναπνοή, προάγοντας την ευελιξία, τη δύναμη και την απρόσκοπτη μετάβαση μεταξύ των κινήσεων.
- **Ashtanga Yoga:** Μια δομημένη και αυστηρή πρακτική που ακολουθεί μια συγκεκριμένη αλληλουχία στάσεων, δίνοντας έμφαση στην αναπνοή, τη στάση και τις εσωτερικές ενεργειακές κλειδαριές.
- **Bikram Yoga:** Διεξάγεται σε ένα θερμαινόμενο δωμάτιο με μια σειρά από 26 στάσεις και δύο ασκήσεις αναπνοής, με στόχο την ενίσχυση της ευελιξίας, την αποτοξίνωση και την πνευματική εστίαση.
- **Κουνταλίνι Γιόγκα:** Επικεντρώνεται στην αφύπνιση της ενέργειας της Κουνταλίνι μέσω δυναμικών κινήσεων, αναπνοής και διαλογισμού, με στόχο την επίτευξη πνευματικής φώτισης.

Iyengar Yoga: Δίνει έμφαση στην ακριβή ευθυγράμμιση και τη χρήση στηρίξεων για την επίτευξη σωστής στάσης, καθιστώντας την κατάλληλη για άτομα όλων των ικανοτήτων και ηλικιών.

Γιν Γιόγκα: Περιλαμβάνει παθητικές, μακροχρόνιες στάσεις που στοχεύουν τους συνδετικούς ιστούς, ενισχύουν την ευελιξία, την κινητικότητα των αρθρώσεων και προάγουν μια κατάσταση διαλογισμού.

Aerial Yoga: Χρησιμοποιεί κρεμαστές αιώρες για μοναδικές στάσεις, προσφέροντας ένα διασκεδαστικό μάθημα για αρχάριους για να εργαστούν στις αναστροφές, να αποσυμπιέσουν τη σπονδυλική στήλη και να βιώσουν χαλάρωση.

Προγεννητική Γιόγκα: Επικεντρώνεται σε στάσεις κατάλληλες για έγκυες γυναίκες, ενσωματώνοντας απαλές κινήσεις, αναπνοή και στάσεις για μείωση της δυσφορίας, βελτίωση του ύπνου και βελτίωση της συνολικής ευεξίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Επιλέξτε μια πρακτική που ταιριάζει στις ανάγκες και τις δυνατότητες του σώματός σας αυτή τη στιγμή. Η πιο πολύτιμη συμβουλή που θα ακούσετε ποτέ σχετικά με την πρακτική σας στη γιόγκα είναι να **ακούτε το σώμα σας** και να **μην πιέζετε τον εαυτό σας πέρα από το επίπεδο άνεσης σας!** Εάν δεν μπορείτε να κάνετε μια πόζα, ζητήστε από τον δάσκαλό σας να σας βοηθήσει να την τροποποιήσετε. Εάν αισθάνεστε πόνο ή κόπωση, σταματήστε και ξεκουραστείτε.

6. Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία, γνωστή και ως θεραπεία με αιθέρια έλαια, είναι μια ολιστική θεραπεία που χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια για την προώθηση της υγείας και της ευεξίας. Περιλαμβάνει τη χρήση φυσικών φυτικών εκχυλισμάτων, τα οποία μπορούν να εισπνέονται, να διαχέονται στον αέρα ή να εφαρμόζονται τοπικά.

Στο χώρο εργασίας, η αρωματοθεραπεία προσφέρει τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά οφέλη. Ανάλογα με το αιθέριο έλαιο, μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, να προάγει τη χαλάρωση και να μειώσει το άγχος, τα οποία είναι απαραίτητα για τη διατήρηση ενός παραγωγικού περιβάλλοντος εργασίας. Επιπλέον, η αρωματοθεραπεία μπορεί να τονώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, να μειώσει τον πόνο και την ένταση των μυών και να ενισχύσει την κυκλοφορία, συμβάλλοντας στη συνολική ευεξία των εργαζομένων.



Τα ακόλουθα πέντε αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν πολύ στην καταπολέμηση του στρες:

- **Λεβάντα:** Γνωστή για τις ηρεμιστικές και χαλαρωτικές της ιδιότητες, μειώνει το άγχος και προάγει τον καλύτερο ύπνο.
- **Περγαμόντο:** Ένα έλαιο εσπεριδοειδών που μειώνει το στρες και ενισχύει τη διάθεση.
- **Χαμομήλι:** Ένα ηρεμιστικό έλαιο που βοηθά στην καταστολή του άγχους και προωθεί τη χαλάρωση.
- **Ylang-Ylang:** Ένα λουλουδάτο έλαιο που μειώνει το στρες και ενθαρρύνει τη χαλάρωση.
- **Λιβάνι:** Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για να προκαλέσει χαλάρωση και ως αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης του στρες.

Πολλοί άνθρωποι μοιράζονται ότι η εισπνοή του αρώματος από το μπουκάλι λεβάντας τους βοηθά να διαχειριστούν αγχωτικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας στη δουλειά ή η πτώση 1-2 σταγόνων ελαίου περγαμόντο ενώ κάνουν ντους τους βοηθά να απελευθερώσουν τη συσσωρευμένη ένταση μετά από μια κουραστική μέρα.

Δύο σημαντικές συμβουλές που πρέπει να λάβετε υπόψη είναι:

- Χρησιμοποιήστε πιστοποιημένα 100% αιθέρια έλαια και αποφύγετε τα συνθετικά.
- καθώς και να αραιώνετε πάντα το έλαιο ή να χρησιμοποιείτε έναν φορέα, όπως λοσιόν, όταν το απλώνετε απευθείας στο σώμα σας.



7. Ημερολόγιο

Το ημερολόγιο μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του στρες στο χώρο εργασίας. Καταγράφοντας και αξιολογώντας προβλήματα, φόβους και ανησυχίες, μπορείτε να δώσετε προτεραιότητα και να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά ζητήματα που σχετίζονται με την εργασία. Η παρακολούθηση των καθημερινών συμπτωμάτων μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των ερεθισμάτων και στην ανάπτυξη στρατηγικών για τον έλεγχό τους.

Επιπλέον, το ημερολόγιο ενθαρρύνει τη θετική αυτοομιλία και βοηθά στον εντοπισμό αρνητικών σκέψεων και συμπεριφορών.

Όταν αντιμετωπίζετε άγχος που σχετίζεται με την εργασία, η τήρηση ημερολογίου μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα αίτια του άγχους σας. Μόλις εντοπιστείτε, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο για να επιλύσετε αυτά τα ζητήματα και να μειώσετε το άγχος σας, οδηγώντας σε μια πιο παραγωγική και ισορροπημένη επαγγελματική ζωή.

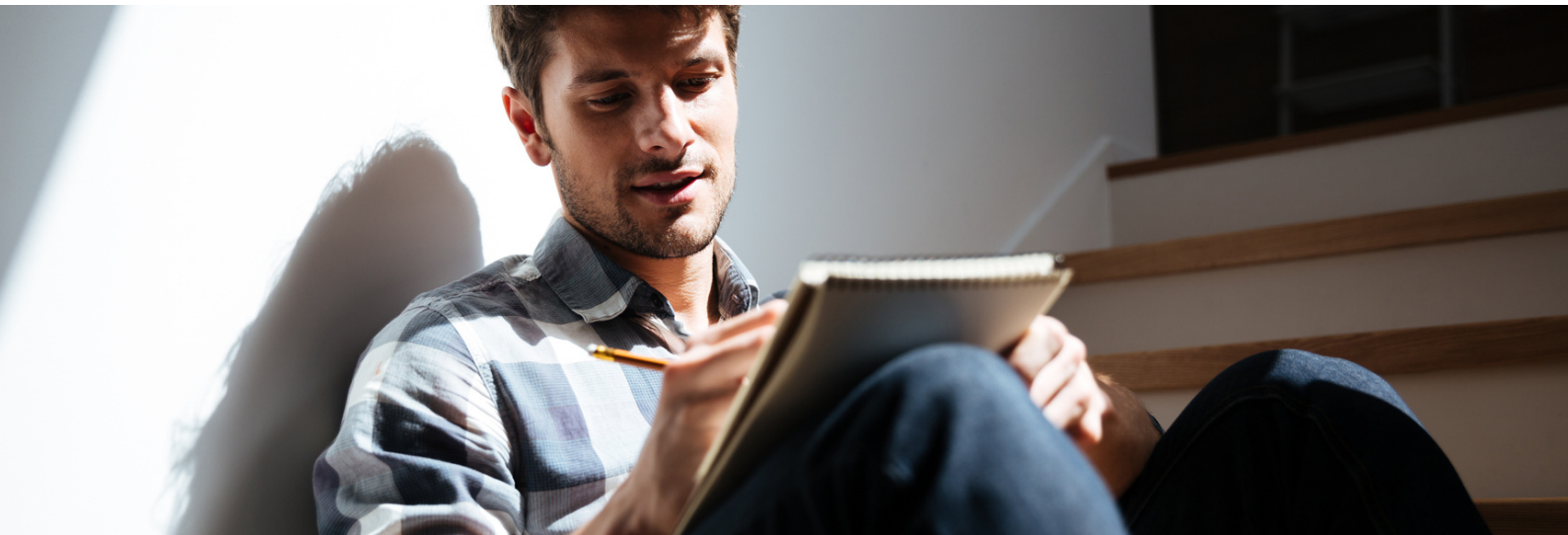


ΕΑΝ ΠΑΛΕΥΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ, ΤΗΝ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ Ή ΤΟ ΑΓΧΟΣ, Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΝΟΣ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΙΔΕΑ.
ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ.

www.urmc.rochester.edu

Ακολουθούν διάφορες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε με την εγγραφή ημερολογίου που σχετίζεται με την εργασία:

- **Γράψτε τακτικά:** Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε. Αυτό βοηθά στη δημιουργία μιας συνεπούς συνήθειας ημερολογίου.
- **Κάντε το προσιτό:** Έχετε ένα στυλό και χαρτί στη διάθεσή σας ή χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή ημερολογίου στο smartphone σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να σημειώνετε τις σκέψεις όποτε προκύπτουν.
- **Εκφραστείτε ελεύθερα:** Το ημερολόγιό σας δεν χρειάζεται συγκεκριμένη δομή. Είναι ένας ιδιωτικός χώρος για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τις ιδέες σας χωρίς να ανησυχείτε για ορθογραφικά λάθη ή κρίσεις.
- **Χρήση όπως απαιτείται:** Το ημερολόγιό σας είναι για εσάς. Μοιραστείτε το μόνο εάν το επιθυμείτε, με έμπιστους συναδέλφους ή φίλους. Είναι το εργαλείο σας για προβληματισμό και σαφήνεια.



Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι το ημερολόγιο φέρνει τάξη σε χαοτικές εργασιακές καταστάσεις. Ο συνδυασμός του με άλλες τεχνικές χαλάρωσης, όπως η προσοχή ή οι ασκήσεις αναπνοής, μπορεί να ενισχύσει τα οφέλη του. Ακόμη και από μόνο του, το ημερολόγιο σας βοηθά να κατανοήσετε τις βαθύτερες σκέψεις και τα συναισθήματά σας, παρέχοντας πολύτιμες γνώσεις για τους στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας.

Προσωπική ώρα χαλάρωσης: Δείτε τον χρόνο ημερολογίου σας ως μια στιγμή για να απαλλαγείτε από το άγχος. Επιλέξτε ένα χαλαρωτικό μέρος, ίσως με ένα φλιτζάνι τσάι ή ήσυχη μουσική στο μεσημεριανό σας διάλειμμα και απολαύστε αυτή τη στιγμή ως μια θετική πρακτική για το μυαλό και το σώμα σας.

Θυμηθείτε, το ημερολόγιο δεν είναι μόνο για στρεσογόνες στιγμές. Χρησιμοποιήστε το για να συλλάβετε νέες ιδέες ή να σκεφτείτε επιτυχίες και προκλήσεις. Για περισσότερη έμπνευση σχετικά με το τι να γράψετε, εξερευνήστε την ενότητα Βιωματική Δραστηριότητα παρακάτω.

“

Η απόκριση χαλάρωσης
είναι μια κατάσταση
βαθιάς ανάπαυσης που
μπορεί να προκληθεί με
πολλούς τρόπους,
συμπεριλαμβανομένου
του διαλογισμού, της
γιόγκα και της
προοδευτικής μυϊκής
χαλάρωσης.

www.health.harvard.edu

ΚΑΛΕΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Κατά την εξάσκηση των παρουσιαζόμενων τεχνικών χαλάρωσης (ή οποιασδήποτε άλλης για αυτό το θέμα) μπορεί να βρεθείτε να προσπαθείτε πάρα πολύ και να καταστρέψετε την εμπειρία. Εδώ είναι μερικά πράγματα που πρέπει να προσέξετε.



ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ:

- Εξάσκηση ασκήσεων αναπνοής κάθε μέρα.
- Συμπεριλάβετε στην καθημερινότητά σας περισσότερες από μία τεχνικές χαλάρωσης.
- Εξάσκηση σε ένα ήσυχο και άνετο μέρος.
- Παρακολούθηση της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.



ΚΑΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ:

- Προσπαθούμε πάρα πολύ να εξασκήσουμε την επιλεγμένη τεχνική.
- Συνεχίζεται ακόμη και όταν νιώθετε ενόχληση ή πόνο.
- Εξάσκηση μόνο όταν είστε αγχωμένοι ή εξαντλημένοι.
- Αφήνοντας την πρακτική σας ως τελευταία προτεραιότητα για την ημέρα.

1. ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Ενσωματώστε τεχνικές χαλάρωσης στη ρουτίνα εργασίας σας

Ακολουθούν οι καλύτερες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ενσωματώσετε τεχνικές χαλάρωσης στη ρουτίνα εργασίας σας:

- Ξεκινήστε με μόλις 5 λεπτά την ημέρα και αυξήστε το χρόνο σας καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη και άνετη.
- Εάν τα 5 λεπτά θεωρείτε πολύ μεγάλα, ξεκινήστε με μόλις 2 λεπτά.
- Εξασκηθείτε πολλές φορές την ημέρα. Προγραμματίστε καθορισμένους χρόνους ή εξασκηθείτε στη συνειδητή αναπνοή όπως αισθάνεστε την ανάγκη.
- Μην προσπαθείτε πολύ. Αυτό μπορεί απλώς να σας προκαλέσει ένταση.
- Μην είστε και πολύ παθητικοί. Το κλειδί για να αποσπάσετε την απόκριση χαλάρωσης βρίσκεται στη μετατόπιση της εστίασής σας από τους στρεσογόνους παράγοντες σε βαθύτερους, πιο ήρεμους ρυθμούς - και το να έχετε ένα σημείο εστίασης είναι απαραίτητο.
- Εάν είναι δυνατόν, επιλέξτε ένα ειδικό μέρος όπου μπορείτε να καθίσετε (ή να ξαπλώσετε) άνετα και ήσυχα.
- Δοκιμάστε πολλές διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης για να δείτε ποια λειτουργεί καλύτερα για εσάς.
- Εάν η αγαπημένη σας προσέγγιση αποτυγχάνει να σας προσελκύσει ή θέλετε κάποια ποικιλία, δοκιμάστε μια διαφορετική.
- Συνδυάστε περισσότερες από μία τεχνικές διαφορετικού είδους (π.χ. αναπνευστική πρακτική ή διαλογισμός + γιόγκα ή ημερολόγιο).
- Διακόψτε την πρακτική εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε αισθήματα δυσφορίας ή ταραχής.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις αναπνευστικές πρακτικές, μπορείτε πάντα να συμβουλευτείτε έναν αναπνευστικό θεραπευτή ή έναν δάσκαλο γιόγκα που ειδικεύεται στις πρακτικές αναπνοής.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ #1



Η αναπνοή του λιονταριού

Η αναπνοή του λιονταριού είναι μια δυναμωτική πρακτική αναπνοής γιόγκα που λέγεται ότι ανακουφίζει από την ένταση στο στήθος, το σαγόνι και το πρόσωπό σας. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να το δοκιμάσετε!

Ελάτε σε μια άνετη θέση καθίσματος. Μπορείτε να καθίσετε αναπαυτικά στις φτέρνες σας ή να σταυρώσετε τα πόδια σας.

Πιέστε τις παλάμες σας στα γόνατά σας με τα δάχτυλά σας ανοιχτά.

Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας και ανοίξτε διάπλατα τα μάτια σας.

Ταυτόχρονα, ανοίξτε διάπλατα το στόμα σας και βγάλτε τη γλώσσα σας, φέρνοντας την άκρη προς τα κάτω προς το πηγούνι σας.

Συσπάστε τους μύες στο μπροστινό μέρος του λαιμού σας καθώς εκπνέετε από το στόμα σας κάνοντας έναν μακρύ ήχο «χααα».

Μπορείτε να στρέψετε το βλέμμα σας για να κοιτάξετε το κενό ανάμεσα στα φρύδια σας ή την άκρη της μύτης σας.

Επαναλάβετε αυτή τη σειρά 2 έως 3 φορές.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ #2



Εναλλακτική αναπνοή από το ρουθούνι

Αυτή είναι μια πρακτική αναπνοής για χαλάρωση, η οποία έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την καρδιαγγειακή λειτουργία και μειώνει τον καρδιακό ρυθμό.

Η πρακτική περιλαμβάνει το μπλοκάρισμα ενός ρουθουνίου τη φορά καθώς αναπνέετε από το άλλο, εναλλάσσοντας τα ρουθούνια με κανονικό μοτίβο. Είναι καλύτερο να ασκείτε αυτό το είδος αναπνοής που ανακουφίζει από το άγχος σε καθιστή θέση για να διατηρήσετε τη στάση σας. Είναι καλύτερα να εξασκείται με άδειο στομάχι. Αποφύγετε το εάν αισθάνεστε άρρωστοι ή συμφορημένοι. Διατηρήστε την αναπνοή σας ομαλή και ομοιόμορφη κατά τη διάρκεια της πρακτικής.



Ακουμπήστε το αριστερό σας χέρι στην αγκαλιά σας και σηκώστε το δεξί σας χέρι.



Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι λυγίζοντας τον δείκτη και τα μεσαία δάχτυλά σας στην παλάμη σας, αφήνοντας τον αντίχειρα, τον παράμεσο και το ροζ εκτεταμένο.



Κλείστε τα μάτια σας ή κοιτάξτε απαλά προς τα κάτω.



Εισπνεύστε και εκπνεύστε για να ξεκινήσετε.



Κλείστε το δεξί σας ρουθούνι με τον αντίχειρά σας.



Εισπνεύστε από το αριστερό σας ρουθούνι.



Κλείστε το αριστερό σας ρουθούνι με το δάχτυλό σας.



Ανοίξτε και εκπνεύστε από το δεξί σας ρουθούνι.



Εισπνεύστε από το δεξί σας ρουθούνι.



Κλείστε το δεξί σας ρουθούνι με τον αντίχειρά σας.



Ανοίξτε και εκπνεύστε από το αριστερό σας ρουθούνι.



Εισπνεύστε από το αριστερό σας ρουθούνι.

Επαναλάβετε έως και 10 γύρους αυτό το σχέδιο αναπνοής. Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε ζαλάδα, κάντε ένα διάλειμμα απελευθερώνοντας και τα δύο ρουθούνια και αναπνέοντας κανονικά.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Μία από τις τεχνικές χαλάρωσης που εξετάσαμε παραπάνω είναι το journaling.

Θυμάστε που σημειώσαμε ότι το ημερολόγιο δεν αφορά μόνο τις «κακές» μέρες, αλλά και τις «καλές» μέρες;

Ωστόσο, αν δεν έχετε ιδέες για το τι να γράψετε, έχουμε ετοιμάσει ορισμένες προτροπές για να ξεκινήσετε.

Επαγγελματική συμβουλή:
Χρησιμοποιήστε την ενσωματωμένη δυνατότητα της εφαρμογής για κινητά StressOut για ημερολόγιο.



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ:

Ιδέες για ημερολόγιο:

1. Καταγράψτε τρία πράγματα που θα θέλατε να πείτε σε έναν φίλο ή συνάδελφο ή διευθυντή αυτήν τη στιγμή.
2. Γράψτε τρία πράγματα που αγαπάς στον εαυτό σου.
3. Για τί είστε ευγνώμονες αυτή τη στιγμή;
4. Ποια είναι η αγαπημένη σου παιδική ανάμνηση;
5. Ποιον εμπιστεύεστε περισσότερο και γιατί;
6. Ποια είναι μια από τις μεγαλύτερες τύψεις σας και τι μπορείτε να μάθετε από αυτήν;



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Ποιο ΔΕΝ είναι σωστό όσον αφορά την απάντηση «πάλη ή φυγή»;

- ☐ Α- Είναι απαραίτητο για την επιβίωσή μας.
- ☐ Β- Όσο πιο συχνά το βιώνουμε, τόσο πιο επιτυχημένοι είμαστε.
- ☐ Γ- Μπορεί να είναι δυσπροσαρμοστικό στην τρέχουσα εποχή, οδηγώντας τους ανθρώπους σε χρόνιο στρες, άγχος και εξάντληση.

03.

Ποιο είναι το τυπικό μοτίβο αναπνοής όταν οι άνθρωποι είναι αγχωμένοι;

- ☐ Α- κοιλιακή αναπνοή
- ☐ Β- βαθιά αναπνοή
- ☐ Γ- στήθος, ρηχή αναπνοή

02.

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

- ☐ Α- Η πρακτική του να είσαι παρών και πλήρως αφοσιωμένος στην τρέχουσα στιγμή
- ☐ Β- Ακούγοντας χαλαρωτική μουσική για χαλάρωση
- ☐ Γ- Μια μορφή έντονης σωματικής άσκησης

04.

Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι όφελος από την εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης;

- ☐ Α- βελτιωμένη ποιότητα ύπνου
- ☐ Β- ενισχυμένη συγκέντρωση και εστίαση
- ☐ Γ- αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

05.

Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι όφελος της αρωματοθεραπείας;

- ☐ Α- μειωμένο στρες και άγχος
- ☐ Β- αυξημένος κίνδυνος αλλεργικών αντιδράσεων
- ☐ Γ- βελτιωμένη αναπνευστική λειτουργία

06.

Πότε είναι καλύτερο να εξασκείτε τεχνικές αναπνοής;

- ☐ Α- τακτικά, την ίδια ώρα
- ☐ Β- μόνο όταν στρεσάρεται
- ☐ Γ- πάντα το πρωί

07.

Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα όφελος από την εξάσκηση στο ημερολόγιο;

- ☐ Α- αποσταθεροποιημένη συναισθηματική κατάσταση
- ☐ Β- ενισχυμένο αυτοστοχασμό και αυτογνωσία
- ☐ Γ- μειωμένες δεξιότητες γραπτής επικοινωνίας

08.

Πότε μια τεχνική χαλάρωσης μπορεί να είναι κάπως επικίνδυνη;

- ☐ Α- Όταν ασκείται στη μοναξιά.
- ☐ Β- Όταν χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική προσέγγιση για τη διαχείριση του άγχους
- ☐ Γ- Όταν γίνεται υπερβολική ή κακή χρήση, και ειδικά όταν εμφανίζεται πόνος.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1-B

2-A

3-Γ

4-Γ

5-B

6-A

7-B

8-Γ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

01

Το άγχος είναι συχνό φαινόμενο στον 21ο αιώνα! Μην πανικοβληθείτε αν αισθάνεστε συνεχώς πιεσμένοι και καταπονημένοι, προσπαθήστε να εφαρμόσετε μια τεχνική χαλάρωσης στη ρουτίνα σας!

02

Πριν καταλήξετε στο συμπέρασμα ότι αυτό δεν είναι για εσάς, αφού δοκιμάσατε (κάποτε) μια τεχνική χαλάρωσης που δεν σας άρεσε, αφήστε λίγο χρόνο και πειραματιστείτε με μια άλλη!

03

Μην είστε πολύ σκληροί με τον εαυτό σας εάν αισθάνεστε ότι δεν έχετε κατακτήσει την επιλεγμένη τεχνική σε μια ή δύο εβδομάδες. Ο σκοπός της πρακτικής δεν είναι να είσαι ειδικός από μόνος του, αλλά να είσαι πιο χαλαρός στη ζωή σου!

04

Θυμάστε ότι η επίγνωση έχει να κάνει μόνο με το να είσαι παρών και να μην επικρίνεις; Δεν χρειάζεται να καθίσετε για διαλογισμό για να τον εξασκήσετε, προσπαθήστε να τον εφαρμόσετε σε οποιαδήποτε πεζή καθημερινή δραστηριότητα. Ποιες σκέψεις σας έρχονται στο μυαλό, ποιες παρορμήσεις έχετε και πώς αισθάνεστε για αυτό...

05

Δεν είναι μόνο πιο εύκολο να τηρείς μια ρουτίνα, αλλά είναι και πολύ πιο ευχάριστο αν μπορείς να μοιραστείς την εμπειρία με κάποιον άλλο! Μπορεί να υπάρχουν περισσότεροι άνθρωποι στην κοινότητά σας που ασκούν κάποια μορφή τεχνικής χαλάρωσης από ό,τι περιμένετε!

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε αυτούς τους επιμελημένους πόρους για να εμβαθύνετε την κατανόησή σας για τη γιόγκα, την αρωματοθεραπεία και το ημερολόγιο - αποδεδειγμένες πρακτικές για χαλάρωση, διαχείριση του άγχους και γενική ευεξία.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ:

Η γιόγκα είναι ένας πολύ δημοφιλής τρόπος χαλάρωσης, διαλογισμού και άσκησης. Είναι σίγουρα εφαρμόσιμο στις πτυχές της διαχείρισης του άγχους και της γενικής ευημερίας. Έχουμε συμμορφωθεί με τους παρακάτω πόρους για να μάθετε περισσότερα.

[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Ανεξάρτητα από το φύλο σας ή το γεγονός ότι μόλις ακούσατε για την αρωματοθεραπεία ή ενδιαφέρεστε ήδη πολύ γι' αυτήν, σας προτείνουμε να τη δοκιμάσετε ξανά και ξανά. Συγκεντρώσαμε τους παρακάτω πόρους για να μάθετε περισσότερα.

[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ:

Έχουμε μιλήσει για τα οφέλη του ημερολογίου πολλές φορές σε αυτό το εκπαιδευτικό μάθημα. Είναι πολύ σημαντικό για τη διαχείριση του άγχους. Λειτουργεί. Συγκεντρώσαμε τους παρακάτω πόρους για να μάθετε περισσότερα.

[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)[ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ](#)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

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>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Verywell Mind. (n.d.). Abdominal breathing: Benefits and exercises. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>

WebMD. (n.d.). Muscle relaxation for stress and insomnia. Retrieved from <https://www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia>

Harvard Health Publishing. (n.d.). Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>