

# Релаксація

## Про цей посібник

Вивчення релаксації може допомогти подбати про себе, коли ви відчуваєте стрес або хвилювання. Релаксація може не усунути причину стресу або напруги, але може дати перерву для психіки від цих почуттів і допоможе знову зосередитися.

Цей короткий посібник містить поради та підказки, які допоможуть зрозуміти, як релаксація може вписатися у повсякденне життя. Не хвилюйтеся, якщо деякі ідеї не підійдуть вам — просто користуйтеся тими, які підійдуть.

## Зробіть перерву

Релаксація не обов'язково має займати багато часу. Ви можете просто відсторонитися від чогось стресового на кілька хвилин або відволіктися від своїх звичайної рутини і думок. Це може дати вам достатньо простору та відстані, щоб почуватися спокійніше.

- Почитайте книгу чи журнал, навіть якщо у вас лише кілька хвилин.
- Прийміть ванну, подивіться фільм, пограйте з домашнім улюбленцем або спробуйте новий рецепт.

## Проявіть творчість

Знайомство зі своєю артистичною стороною може допомогти відчути себе спокійніше і більш розслаблено.

- Спробуйте малювати, робити щось своїми руками, грати на музичному інструменті, танцювати, пекти або шити.
- Намагайтеся не надто турбуватися про результат. Просто зосередьтеся на тому, щоб отримати задоволення.

## Зосередьтеся на диханні

Якщо навчитися глибше дихати, ви зможете почуватися набагато спокійніше. Ця вправа займе всього кілька хвилин, і її можна робити будь-де.

- Вдихайте через ніс і видихайте через рот. Намагайтеся тримати плечі опущеними та розслабленими, а руку покладіть на живіт — вона повинна підніматися під час вдиху й опускатися під час видиху.

- Під час дихання рахуйте. Почніть рахувати «1, 2, 3, 4» під час вдиху та «1, 2, 3, 4» під час видиху. Спробуйте знайти такий рахунок, при якому ви почуватиметеся комфортно.

## Спробуйте активну релаксацію

Релаксація не обов'язково означає сидіти на місці. Легкі вправи також можуть допомогти розслабитися.

- Якщо можете, спробуйте піти на прогулянку. Ви можете йти у своєму власному темпі. Ви можете піти на довшу прогулянку, але навіть кілька хвилин ходьби допоможуть відчутти себе розслабленими.
- Виконайте вдома вправи або розтяжку.
- Спробуйте кілька сидячих вправ, які, можливо, буде легше вписати в свій день, якщо ви зайняті. Вони також можуть допомогти, якщо у вас є обмеження рухливості, які ускладнюють виконання інших вправ.

NHS пропонує більш детальну інформацію про дихальні вправи та вправи на розтяжку. Тут також є вибір сидячих вправ, які ви можете спробувати. Дізнайтеся більше на **NHS.uk**

## Проводьте час на природі

Проведення часу на свіжому повітрі на природі може чудово вплинути на фізичне та психічне здоров'я.

- Вирушайте в зелені зони, якщо можете. Знайдіть час, щоб звернути увагу на дерева, квіти, рослини та тварин, яких ви бачите на шляху.
- Приділіть трохи часу захисту довкілля. Це може бути догляд за садом або участь у місцевому екологічному проєкті. Ви можете знайти проєкти та заходи на свіжому повітрі, які б відповідали вашому рівню рухливості.

Якщо ви живете в місцевості, де важко отримати доступ до природи та зелених насаджень, ви можете спробувати принести природу всередину, наприклад, вирощувати рослини на підвіконні.

## Слухайте музику

Музика може розслабити, зв'язати з емоціями та відволікти від тривожних думок.

- Слухайте улюблені пісні. Ви можете танцювати чи співати, або просто закрити очі й насолоджуватися.
- Уважно прислухайтеся до музики. Чи можете ви розрізнити різні інструменти? Ви чуєте барабанний бій або певний ритм? Зосередьтеся на музиці, нехай інші думки зникнуть.

## Відпочиньте від технологій

Технології можуть чудово допомогти нам відчувати себе на зв'язку. Але якщо використовувати їх занадто часто, ви можете почуватися надмірно заклопотаними та напруженими. Перерва може допомогти розслабитися, навіть якщо вона невелика.

- Спробуйте вимкнути телефон на годину, якщо можете.
- Відійдіть від телевізора або проведіть вечір, не перевіряючи електронну пошту та соціальні мережі. Використовуйте цей час, щоб зайнятися чимось розслаблюючим. Ви можете спробувати деякі ідеї з цього посібника.

«Я часто відчуваю спокусу «розслабитися», дивлячись телевізор або переглядаючи вебсайти. Але я знаю, що це лише форма відволікання; такі дії не допомагають мені активно відключити негативні думки чи хвилювання».

## Уявіть себе десь у спокійному місці

Навіть якщо ви фізично не можете поїхати кудись, уява може перенести вас у місце, де ви відчуватимете спокій.

- Подумайте про спокійне місце. Ви можете вибрати спогад про місце, де ви були, або місце, яке ви уявили.
- Закрийте очі та подумайте про деталі цього місця. Як воно виглядає? Які кольори та форми ви бачите? Ви чуєте якісь звуки? Там тепло чи прохолодно? Нехай думки вільно рухаються, а тіло розслабиться.

# Вправи на релаксацію

Ви можете виконувати їх, коли відчуваєте стрес, заклопотаність або хвилювання. Деякі з цих вправ можуть підійти не всім, тому не хвилюйтеся, якщо якась техніка вам не підходить. Натомість спробуйте іншу вправу.

## Зосередьтеся на відчуттях

Якщо ви починаєте відчувати стрес, пригніченість або паніку, зв'язок із п'ятьма органами чуття може допомогти заземлитися у поточному моменті.

Ви можете виконувати цю вправу де завгодно, і для неї не потрібне спеціальне обладнання.

## Що мені потрібно?

Лише ви самі.

## Що мені робити?

1. Озирніться навколо себе і зверніть увагу на 5 речей, які ви можете побачити. Це може бути ручка, мітка на стіні або чиясь взуття. Ви можете назвати їх подумки або вголос, або записати.
2. Назвіть 4 речі, яких ви можете торкнутися або відчути навколо себе. Наприклад, волосся, ніс, земля під ногами або повітря на шкірі.
3. Назвіть 3 речі, які можна почути навколо себе. Це може бути щось ззовні або власне дихання.
4. Назвіть 2 речі, запах яких ви чуєте навколо себе. Це не обов'язково має бути сильний запах, і ви можете пройтися навколо, щоб знайти щось, якщо бажаєте.
5. Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати.

## Варіації

Якщо ви не можете задіяти всі свої органи чуття, використовуйте лише ті, які можете. Ви також можете змінити цифри, якщо хочете.

## Розслабте тіло

Під час стресу ваші м'язи можуть стати скутими та напруженими. Ця вправа допомагає помітити напругу в тілі та розслабити м'язи.

### Що мені потрібно?

Вам потрібно:

- Зручне місце, щоб сісти або лягти.
- Місце, де вам ніхто не заважатиме.

### Що мені робити?

1. Ляжте або сядьте, випрямивши спину і поставивши ступні на підлогу. Закрийте очі або зосередьтеся на якійсь крапці вдалині.
2. Стисніть пальці ніг якомога сильніше на кілька секунд, а потім розслабте їх. Зверніть увагу, як змінюється відчуття.
3. Дихайте відповідно. Напружуйте м'язи, роблячи глибокий вдих, і розслабляйте, коли видихаєте.
4. Піднімайтеся вгору до стегон, живота і аж до плечей і рук, по черзі стискаючи і розслабляючи кожен м'яз. Намагайтеся відмітити, у яких частинах тіла відчувається напруга, скутість або втома. Якщо ви все ще відчуваєте напругу, повторіть цю вправу.
5. Розслабтесь на деякий час, а потім повільно та обережно почніть рухатись. Коли ви відчуєте, що готові, можете повільно встати.

### Варіації

Замість того, щоб напружувати м'язи, спробуйте по черзі покласти щось тепле на кожен частину тіла.

---

Для отримання додаткової інформації англійською та валлійською відвідайте наш вебсайт **mind.org.uk**

Цією мовою також доступні наступні ресурси:

- Самооцінка: короткий посібник
- Усвідомленість: короткий посібник
- Сон: короткий посібник

Для отримання додаткової інформації або копії посібника, зв'яжіться з місцевим відділенням Mind.

---