

Drogi Rodzicu, zrelaksuj się ze mną!

Wprawdzie z moich wcześniejszych rozmów telefonicznych wynika, że prawie wszyscy rodzice naszych wychowanków potrafią zmobilizować siły i w okresie pandemii dobrze sobie radzą, to jednak lepiej „dmuchać na zimne” i działać profilaktycznie, zanim dopadnie nas jakiś „dołek”.

W trudnych chwilach warto rozładowywać negatywne emocje poprzez głębokie oddychanie przeponą, progresywną relaksację mięśni, ukierunkowany ruch i wysiłek fizyczny lub jakąkolwiek czynność wymagającą maksymalnej koncentracji, odciągającą naszą uwagę od problemów osobistych.

Co nas jeszcze relaksuje? **Wszystko, co sprawia nam przyjemność i zarazem pozwala się nam wyciszyć.**

Warto zastanowić się, **co lubię robić i co mi sprawia przyjemność, co wprowadza mnie w dobry nastrój** i w miarę możliwości codziennie poświęcać na te czynności trochę czasu. Ważne, żeby każdego dnia robić rzeczy, które się bardzo lubi. Dzięki temu powstanie „przeciwwaga dla smutnych myśli, dla niepokoju, dla żalu po tym, co się traci”.

W dbaniu o higienę psychiczną bardzo ważne jest poszukiwanie **wsparcia u innych** osób. Może to być bliższa lub dalsza rodzina, ale także przyjaciele i profesjonaliści.

Zwierzanie się ze swoich problemów innym, umiejętność dzielenia się troskami, własnymi przemyśleniami i wątpliwościami z innymi ludźmi pozwala na odreagowanie napięć i zdjęcie z siebie ciężaru. Już samo **zwerbalizowanie** (wypowiedzenie na głos lub na piśmie) swoich problemów pozwala na spojrzenie na nie z dystansem. Należy jednak odróżnić zwierzanie się, które przynosi ulgę od narzekania, które nas „nakręca” i wzmacnia negatywny stres.

W profilaktyce antystresowej istotna jest też dieta i to co jemy. Coraz częściej spotykamy się z opinią, że jelita to nasz „drugi mózg”. Dlatego bardzo ważne jest, aby utrzymywać zdrową florę jelitową – bakterie jelitowe pomagają obniżyć zbyt wysoki poziom hormonów stresu, działają antydepresyjnie, zwalczają stany zapalne. W naszym codziennym menu powinny się znaleźć drożdże, kefir, kiszona kapusta, różnorodne warzywa np. seler naciowy oraz pestki dyni i orzechy.

Nadmieniam, że prawie wszyscy nasi wychowankowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym opanowali umiejętność napinania i rozluźniania mięśni. Wielu z nich potrafi się zrelaksować w oparciu o wcześniej wysłany tekst relaksacji progresywnej.

Dzisiaj chciałabym zaprezentować Państwu zestawy bardzo prostych ćwiczeń relaksacyjnych „Dla dużych i małych” (w załączeniu). Mogą je wykonywać nasi wychowankowie, ich rodzeństwo i nawet rodzice. Dzieci są bardzo dumne, kiedy dobrze wykonają ćwiczenie i np. nie potrafimy ich „odkleić”.

W wersji trudniejszej „przyklejanie” może być w pozycji leżącej.

Poprzez świadome kilkakrotne napinanie mięśni możemy uzyskać ich automatyczne rozluźnienie.