

METODE DE REDUCERE A ANXIETĂȚII



1. Relaxarea progresivă a mușchilor

Această tehnică presupune concentrarea atenției asupra propriului corp, astfel încât să alungăm tensiunea din mușchi și să dobândim o stare de relaxare.

- Mai întâi așează-te întins sau într-o poziție comodă și respiră de câteva ori adânc. Apoi, începând de la vârful piciorului, fii atent la felul în care se simte fiecare parte a corpului tău. Dă-ți timp să te gândești câteva momente asupra fiecărei părți a corpului, fără să te grăbești: fii conștient de toate senzațiile care apar în acea zonă, fără să încerci să le schimbi. Este ca și când ai fi un simplu martor la ce se întâmplă în corpul tău: pot fi senzații de greutate, tensiune, furnicături, relaxare, etc. După etapa de conștientizare urmează etapa de relaxare: imaginează-ți că mușchii devin tot mai moi și mai grei. Cât timp îți induci acesată senzație respiră adânc și liniștit.
- După ce ai relaxat toate părțile corpului mai stai câteva secunde și fi atent la respirația ta, care este tot mai liniștită. Apoi, progresiv, începe să îți miști mâinile, picioarele, gâtul, dezmoștește-te și revino la starea ta naturală. Dacă exercițiul este bine făcut ar trebui să te simți odihnit ca după un pui de somn.



2. Exerciții de respirație

Exercițiile de respirație urmăresc să înlocuiască respirația superficială și sacadată pe care o simți când ești stresat cu una profundă, denumită și respirație abdominală. Există numeroase posibilități de a dobândi o respirație

profundă. Eu îți voi prezenta câteva dintre ele, urmând ca tu să le încerci și să o alegi pe cea care îți place cel mai mult.

- **Tehnica bambusului.** Presupune să inspiri cât mai adânc și apoi să expiri treptat, dând aerul afară pe segmente, cu o pauză de o secundă între ele (așa cum tulpina de bambus este formată din câteva segmente întrerupte între ele așa trebuie să fie și expirația). Procedând astfel elimini mult mai mult aer decât atunci când expiri tot aerul odată.
- **Expirația dublă.** Inspiră pe nas cât mai adânc, numărând în gând până la 4 și apoi Țineți respirația, cât timp numeri tot până la 4. Apoi expiră pe gură, numărând în gând până la 8. Alternează această secvență de respirație timp de câteva minute.
- **Respirație alternativă.** Acoperă-ți cu degetul o nară, inspiră adânc și apoi expiră pe gură. După ce respiri de câteva ori astfel schimbă nara și repetă același lucru. Se spune că acest exercițiu stimulează alternativ ambele emisfere cerebrale.
- **Respirația abdominală.** Pune-ți mâna pe abdomen și imaginează-ți că acolo este un balon care se umple și se golește încet de aer. Imaginează-ți că atunci când inspiri în interior intră o stare de bine, și tensiunile sunt eliminate pe măsură ce expiri.



Consilier școlar, CJRAE Alba, Balica Corina Claudia