

Teknikat e relaksimit

Teknikat e relaksimit

Si të relaksohemi?

Të ndjehesh keq është mëse e zakonshme në një botë të tillë të globalizuar ku aktivitetet që ke përpara thua se të ngulfasin frymën me dinamikën e tyre që përmbajnë në vete. A ju ka ndodhur që të jeni obliguar të kryeni dhjetra punë gjatë një dite? A jeni ndjerë në tension dhe ankth të papërmbajtur? A keni patur ndjenja të tilla që jeta juaj po del jashtë kontrollit dhe se është e pamundur të gjeni prehje dhe relaksim? Në qoftë se po ne ju rrëfjmë se nuk jeni të vetëm pasi miliona njerëz në mbarë botën përballen me situata të tilla. Por shkenca ka përparuar aq shumë sa edhe kanë përparuar problemet dhe në këtë rast shkenca që ne e quajmë ?Psikologji? dita ditës po sjellë aq shumë teknika të përshtatshme për t'u relaksuar sa që ?nuk ju lë vet? dhe pa mbështetje. Studimet shkencore na tregojnë se në raste të ankthit apo stresit të papërmbajtur hetohen një varg ndryshimesh në trupin dhe mendjen tonë. Ja disa nga to:

Kur ju ?JENI? të relaksuar: zemra dhe frymëmarrja e juaj veprojnë më qetë, muskujt e trupit dhe gjymtyret janë të shtendosura, mendja e juaj funksionon më mirë ndërsa ju ndjeheni i freskët - ?cool?.

Ndërsa kur ju ?NUK? jeni të relaksuar kemi një rritje të aktivitetit fizik, emocional dhe psiko-social i cili si rrjedhojë sjellë rritjen e aktiviteteve psikofiziologjike që përcillen me tension dhe tendosje të funksioneve vegetative apo jetësore.

Cilat janë disa nga teknikat relakuese?

Studiuesit nga vende të ndryshme të botës në përpjekje për të i'u bërë më të lehtë jetën njerëzve kanë sjellur një varg teknikash relakuese tejet efektive të cilat kryesisht ndahen në teknika të relaksimit fizik dhe psikologjik apo edhe janë kombinim i të dy formave. Një ndër studiuesit më në zë të teknikave të relaksimit Robert Elias Najemy potencon se nga të gjitha teknikat që ka propozuar me kalimin e viteve që t'i përdorin njerëzit për vetëterapi është relaksimi i thellë me imazhe pozitive. Është diçka që i duhet absolutisht çdo njeriu, pavarësisht se a kanë probleme fizike apo emocionale. Sipas Elias Najemy, ne të gjithë mund të përfitojmë shumë kur ndalim së paku njëherë në ditë dhe shtrihemi mbi shpinën tonë dhe gradualisht shtendosim të gjitha pjesët e trupit dhe mendjes tonë. Elias Najemy propozon se e njëjta teknikë mendimi pozitiv mund të përdoret për të gjitha aspektet e jetës sonë. Mund ta imagjinojmë veten me shumë vetëpranim, vetëbesim dhe vetëdashuri, me më shumë paqe të brendshme, me më shumë lehtësi dhe besim në kontaktet tona shoqërore dhe profesionale. Mund ta imagjinojmë veten në marrëdhënie harmonike dhe të dashura. Mund ta imagjinojmë veten të shëndoshë, plot energji dhe lumturi. Kjo nuk është vetëmashtrim. Është drejtimi i energjive të mendjes drejt krijimit eventual të pikërisht këtyre realiteteve pozitive. Mendimet, ndjenjat dhe besimet tona janë krijuesit e jetës sonë, të sëmundjes sonë dhe shëndetit tonë, të dështimeve dhe sukseseve tona, të lumturisë dhe palumturisë sonë. Ndryshimi i mendimeve tona çon më në fund deri te ndryshimet në jetën tonë duke përfshirë shëndetin tonë (Elias Najemy, 2008).

Në vazhdim do të paraqesim disa teknika për relaksim të propozuara nga Qendra të ndryshme psikologjike dhe mjekësore anembanë botës për relaksim pas përjetimit të situatave stresuese dhe tensionuese:

- ? Frymëmarrja e thellë - është një metodë tejet efektive për të hyrë në një gjendje të relaksuar (Krucoff, 2008).
- ? Relaksimi progresiv - është një teknikë e relaksimit të shpejtë e cila arrihet kur ju shtriheni në shpinë dhe mbyllni sytë tuaj dhe si rrjedhojë ndjeni peshën e trupit tuaj, gradualisht tensioni bie dhe trupi e mendja e juaj kur të zgjoheni do të jenë të relaksuara.
- ? Vizualizimi imagjnativ - është ajo teknikë e cila redukton stresin dhe ankthin kur ju e lëni imagjinatën tuaj të rrjedhë poltësisht qetë dhe pa ngarkesa. Poashtu ju mundeni që për t'u relaksuar ta udhëhiqni imagjinatën tuaj në objekte që vërtet sjellin relaksim si plazhet dhe deti, fotografitë relakuese, zërat relaksues dhe muzika relakuese.
- ? Numërimi - ka shumë kohë që njerëzit e përdorin numërimin për t'u relaksuar dhe për të fjetur dhe kjo teknikë është treguar të jetë efektive andaj edhe ne po ju propozojmë. Numëroni qetë me symbyllur nga 1 deri në 100 dhe lerëni që mendja e juaj të çlirohet nga ngarkesat dhe ta ndërpret numërimin kur të vijë relaksimi, dremitja dhe gjumi.
- ? Muzika e këndshme - është një metodë tejet efektive relakuese. Gjeneroni një këngë apo melodi relakuese dhe dëgjoni duke përdorur njëherësh përfytyrimin për gjerat të cilat fletë kënga.
- ? Shëtitjet - historikisht janë treguar tejet efektive për t'u relaksuar. Zgjedheni një vend që ju pëlqen, paketoni gjërat e nevojshme dhe qetësohuni bashkë me natyrën që keni para dhe rreth vetes. Shëtitjet mund t'i shfrytëzoni edhe për relaksim psiko-fizik përkatesisht për të luajtur apo për t'u marrë me hobit tuaj.
- ? Pranimi - është pothuajse gjëja më e vështirë që i sfidon njerëzit. Pranojeni një situatë të tillë që ka ndodhur dhe shikoni ka e

ardhmja dhe jo nga ajo se ?po të mos ndodhte?, edhe ashtu gjërat që kanë ndodhur nuk mund të kthehen, andaj pse ta tundoni vetën me të kaluarën në vend se të shikoni ka e ardhmja.

? Meditimi - përfshin çdo veprimtari që ndihmon për të mbajtur vëmendjen tuaj në qetësi në momentet e tanishme thotë Benson Henry nga Instituti mjekësor në Massachusetts. Meditimi është në njëfarë forme edhe ?prehe?.

? Masazha - është një mënyrë tjetër e relaksimit shumë efektive e cila përfshinë shtendosjen muskulore përmes ushtrimeve dhe lëvizjeve të gjymtyrëve të caktuara të trupit si qafës, këmbëve, duarve etj.

Këto dhe shumë teknika të tjera mbi relaksim janë të vlefshme vetëm nëse ju i përdorni ato. Andaj kërkoni relaksim tuaj në çdo situatë sado e vështirë që të jetë ajo, duke përdorur teknikat relakuese, duke komunikuar me të tjerët dhe duke u konsultuar me profesionistë kompetent si psikologë, psikiatër, në mënyrë që t'i kontribuoni shëndetit dhe mirëqenies tuaj. Të paktën në këtë pikë një gjë e keni të sigurtë se relaksimi dhe qetësia janë vyrtyte të të urtit dhe themel i një jete stabile psiko-fizike dhe psiko-emocionale. Të gjitha këto u sugjeron shkenca dhe u'a dëshiron një mik i juaji. Prandaj ti ?nukjevet?.

Referencat

Kovacs, J.(2010). Blissing Out: 10 Relaxation Techniques To Reduce Stress On-the-Spot. <http://www.webmd.com>

Krucoff, C. (2008). Breathing Lesson. Vol. 280 Issue 1. <http://web.ebscohost.com>

Najemy , E R. (2010). Using Energy Psychology For Getting Free From Fear, Anxiety And Other Negative Emotions. <http://www.selfgrowth.com>