



## Cinci tehnici de relaxare

Dr. Anca Livia Panfil, medic specialist psihiatrie

Dr. Cristina Claudia Vasilian, medic primar psihiatrie Spitalul Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu”, Timișoara Compartiment Psihiatrie de Legătură

### 1. Să te concentrezi pe respirație

Inspir profund și lung, urmat de un expir controlat.

Această tehnică simplă, de respirație abdominală, va muta atenția de la gândurile multe și generatoare de emoții puternice, la propriul corp, generând o senzație plăcută față de acesta.

Nu recomandăm această tehnică oamenilor cu probleme respiratorii sau cu probleme cardiace majore.

### 2. Să îți scanezi propriul corp

În timp ce ai o poziție odihnitoare, combină tehnica de mai sus, de respirație abdominală, cu relaxarea musculară. Mergi pe fiecare segment al corpului și încerci să îl relaxezi, începând cu picioarele, apoi cu mâinile, umerii, trunchiul, gâtul și terminând cu fața, rând pe rând.

O scanare corporală te va ajuta să conștientizezi conexiunea minte-corp.

Nu recomandăm această tehnică persoanelor aflate în disconfort fizic sau psihic legat de propriul corp (persoane cu intervenții chirurgicale majore sau recente, persoane ce se simt rușinate de propriul corp).

### 3. Imagini ghidate

Ne așezăm într-o poziție comodă. Ne imaginăm cum arată un „loc sigur” pentru noi. Analizăm pe rând fiecare detaliu din locul nostru imaginar și construim pe cât putem o imagine bogată care să ne aducă senzația de siguranță și de bine. Acest loc poate să fie unul imaginar sau un loc real din memoria noastră, din oricare perioadă a vieții noastre. Imaginea aducătoare de liniște poate să includă oameni sau nu. Regulile sunt stabilite de fiecare și cheia atingerii scopului constă în analiza detaliilor din imagine și analiza felului cum ne fac acestea să ne simțim, alegând cu grijă ca totul să fie liniștitor și semnificativ.



Această tehnică poate să fie dificilă pentru persoane cu gânduri intruzive.

#### 4. Rugăciunea repetată

Ne așezăm într-o poziție confortabilă și în timp ce respirăm profund, exersând prima tehnică, repetăm o scurtă rugăciune sau un fragment dintr-o rugăciune. Această metodă o să funcționeze mai bine dacă spiritualitatea și religia vă sunt repere de viață importante.

#### 5. Exerciții de ancorare în „aici și acum”

- Ne așezăm într-o poziție comodă și în timp ce respirăm profund încercăm să nu ne gândim la viitor sau la trecut. Această formă de meditație are o mare popularitate și se numește „Mindfulness” (stare de prezență conștientă sau meditație în prezență).

- Se va adopta o poziție relaxată a corpului, în timp ce acesta este menținut drept (în picioare sau șezând) și în contact cu o suprafață sigură. Alegem cu privirea un obiect neutru din încăperea (un obiect care nu ne generează emoții plăcute sau neplăcute), de exemplu o cană. Urmărind cu privirea obiectul, încercăm să identificăm cât mai multe caracteristici ale lui (de exemplu cana este mare/mică, ce culoare are, ce formă are, unde este plasată, ce atinge ea etc.). După o perioadă suficientă încercăm să scanăm corpul pentru a identifica dacă acesta este relaxat, începând cu membrele, atât cât tolerăm acest lucru fără să ne genereze disconfort. Dacă suntem încă în disconfort continuăm acest exercițiu, putând atinge obiectul ales dacă asta nu ne generează stări neplăcute.

Această tehnică se numește tehnica de „grounding” (împământare) și are scopul de a muta atenția pe ceva ce nu generează emoții, cu scopul de a oferi creierului timp să se liniștească.

#### Bibliografie:

1. [https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress?fbclid=IwAR31\\_Ey8satAg66pw5szMemE4G59stLXey8pJhVxrtz8nmD1zub4MU1dd0](https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress?fbclid=IwAR31_Ey8satAg66pw5szMemE4G59stLXey8pJhVxrtz8nmD1zub4MU1dd0)
2. <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>