

STRESSZOLDÓ GYAKORLATOK VÁRANDÓSOKNAK

CÉL AZ ELLAZULÁS!

***Amikor egy kismamát ér tartós stressz, az nemcsak őt érinti hátrányosan, hanem a baba fejlődését is befolyásolja. Cikkünkben néhány egyszerű gyakorlatot mutatunk be, amelyek segítségével hatá-
sosan csökkenthetjük a bennünket érő napi stressz hatását.***

A stressz rohanó életünk velejárója. Az állandó változásokhoz történő alkalmazkodás feszültséget okoz, mert hatására a szervezetben fokozódik az adrenalintermelés, ez pedig érzelmi, értelmi és testi szinten egyaránt hat. Ha ez az állapot huzamosabb ideig fennáll, csökken az ellenálló képességünk, a nem megfelelő elektrokémiai folyamat miatt pedig felhalmozódnak a salak- és méranyagok, mindezeket betegségeket okozhat. Egyértelműen kimutatták, hogy az édesanya lélektani állapotában beálló negatív változások kedvezőtlenül befolyásolják a magzatok és a megszületett babák fejlődési esélyeit. Nem érzik olyan jól magukat a bőrükben, ily módon a világban. Boldogtalanabbak lesznek, és ezt az állapotot a saját gyermekeikben is újra előidézik. Egy kedvezőtlenül lezajló terhesség generációk életútját, illetve - minőségét is meghatározhatja. Érdemes tenni a stressz ellen.

1. LÉGZŐGYAKORLAT: MÉLY LEVEGŐ

A stressz felületen, kapkodó légzésre kényszeríti a szervezetet. Miután a hatás kölcsönös a test és az érzelmek között, ezért a testünkön keresztül visszahathatunk az érzelmeinkre: a mély levegő több oxigénhez juttatja az agyunkat és egyéb életfontosságú szervünket, a vérnyomás helyreáll, jobban tudunk gondolkodni. Az első tehát, amit erős negatív érzelmi hatások esetén tehetünk magunkért, hogy veszünk néhány jó mély levegőt. Mindig az orrunkon szívjuk be, majd a szánkron erőteljesen fújuk ki. Közben képzeljük el, hogy a határozott kilégzéssel a feszültségeket is kifűjjük magunkból. Figyeljünk arra, hogy ne lélegezzük túl magunkat, mert az szédülést, rosszullétet okozhat! Két-három mély levegővétel után néhány másodpercig normálisan lélegezzünk, majd újra vehetünk mély levegőket.

2. FESZÍTSÜK MEG IZMAINKAT!

Amikor stresszhatás alatt vagyunk, észre sem vesszük, mennyire megfeszülnek egyes izmaink. Ez természetes jelenség, hiszen a stressz következtében az izmok többletenergiát kapnak, hogy fel-

készülhessenek az ősi reakcióra: azaz üssenek vagy fussanak. Nekünk azonban legtöbbször ütni és elfutni sincs lehetőségünk. Ezért tudatosan oda kell figyelniünk, hogy ellazítsuk a megfelelő izmokat. Könnyű azt mondani egy feszült helyzetben, hogy lazíts, de annál nehezebb kivitelezni. Ezt úgy tehetjük meg, hogy előbb továbbfeszítjük izmainkat, és ezután már képesek leszünk ellazítani. Legegyszerűbben és feltűnés nélkül ezt a jó erősen ökölbe szorított kézzel érhetjük el, amelyet aztán szép lassan szétengedünk. Tehát: jó erősen szorítsuk ökölbe kezünket, és lassan engedjük ki! Tovább fokozhatjuk a hatást, ha egyéb izmokat is meg tudunk mozgatni. A csuklyásizomban, vagyis a nyaktól a váll felé húzódó izomban nagyon sok feszültséget tárolunk, megfeszül, ha számítógépen dolgozunk, ráadásul elég egyoldalúan, ha írunk, vagy ha fokozottan figyelünk valamire. Stressz esetén tudatosan húzzuk fel vállainkat, amennyire tudjuk, és egy laza mozdulattal hirtelen engedjük le (közben mondhatjuk hangosan vagy magunkban: mindegy). Tovább erősíthetjük a gyakorlat hatását, ha lehetőségünk van egész arcunkat megfeszíteni, szánkat kitérni, szemünket kifeszíteni, mint egy ugrásra kész oroszlán, esetleg ujjainkat is szétfeszíteni, majd az erős megfeszítés után lágyan elengedni.

3. RAJZOLÓS GYAKORLATOK

Klinikai vizsgálatokkal bizonyított tény, hogy a stressz kikapcsolja jobb agyféltekénket, és ilyenkor csak a bal működik. Tehát minden olyan dolog, amely mozgásba hozza a jobb agyféltekét, csökkenti a stresszt. Gondoljunk csak bele, milyen megnyugtató lehet egy kellemes zene hallgatása vagy egy szép kép nézegetése. Mindkettő a jobb agyféltekét mozgósítja. A rajzolás is a jobb agyfélteke tevékenysége, így az is megnyugtató lehet, ha kis ábrákat rajzolunk. De ugyanígy bekapcsolhatjuk a bemutatott rajzolás technikákkal.

Páros kézzel rajzolás

Vegyünk mindkét kezünkbe ceruzát, tollat, filctollat, és próbáljuk mindkét kezünkkel egyszerre ugyanazt rajzolni. Lehetnek egyszerű formák: kör, négyzet, háromszög; kicsit bonyolultabbak: fa, virág, ház; vagy ha jól megy, még ennél is nehezebb formákat találhatunk ki. Rajzolhatunk tükörszerűen: két kezünket ellentétesen mozgatva, de rajzolhatunk egy irányba is.

Fekvő nyolcas vagy végtelen jel rajzolása

Nagyon erős energiájú jel, nemcsak agyféltekéinket kapcsolja be és összeköti a két oldalt, de energiával is feltölt. Középről induljunk, és felfelé kezdjük a rajzolást, sokszor egymás után, lendületesen haladjunk végig a rajzon. Próbáljuk meg a másik kezünkkel is. Rajzolhatjuk papírra, de a levegőbe is, minél nagyobb jelet formálva karjainkkal, beleadva esetleg teljes testünk lendületét.

4. ADRENALINCSÖKKENTŐ GYAKORLAT

Minden feszült nap után este csökkenthetjük adrenalin szintünket: egyik kezünket tegyük a fejtetőnkre, a másik kezünk hüvelyk-, illetve mutató-középső ujjával masszírozzuk a köldök két oldalán a köldöktől két-két centire lévő pontokat. Közben lélegezzünk mélyeket (ötször-tízszer). Ez a gyakorlat segít, hogy a mellékvesekéreg közreműködésével kiürüljön a szervezetből a stresszhelyzet megoldására termelődő adrenalin. Normál körülmények között egy hétig tartana, amíg megszabadulnánk az idegeskedés okozta adrenalinfröccstől, ezzel a módszerrel azonban a szervezet egy óra alatt kiüríti magából a felesleget.

5. ESTI LOMTALANÍTÁS

Lefekvés előtt írjuk le egy darab papírra a napközben bennünket érő kellemetlen eseményeket, majd égezzük el! A másnapi teendőket, fontos intéznivalókat is feljegyezhetjük, így nyugodtan alhatunk, agyunk tudja, hogy nem neki kell őriznie a feladatokat, reggel pedig újra megtalálhatjuk őket.

6. LELKI TÖLTŐDÉSEK

Figyeljünk oda, hogy lehetőség szerint minél gyakrabban töltsük időnket olyan dolgokkal, amelyek kellemesnek tartunk: kirándulás, mozi, színház, hangverseny, egy jó könyv, versek, zenehallgatás, jó társaság.

7. MOZGÁS, SPORT

Próbáljunk minél több testmozgást beépíteni életünkbe! Kismamáknak az egyik legjobb mozgásforma a tánc, hastánc. Sétáljunk sokat, esetleg szánjunk rá öt-tíz percet naponta, és szálljunk le egy-két buszmegállóval előbb, hogy sétáljunk egyet!