

## RELAKS W CZASIE PANDEMII

Nasz świat zmienił się nagle, zdajemy sobie sprawę, że nasze życie po ustąpieniu pandemii nie będzie już takie samo.

Dla wielu z nas wiąże się to z koniecznością trudnej adaptacji do nowych warunków, niepewnością o przyszłość i ogromnym obciążeniem psychicznym. Z koniecznością pozostawania w domach wiąże się nie tylko ograniczona możliwość utrzymywania kontaktów międzyludzkich, ale także znacznie mniejsze możliwości podejmowania aktywności ruchowej i kontaktu z przyrodą, co stanowi kolejny niekorzystny czynnik, mający wpływ na nasz stan psychiczny.

W dzisiejszych czasach stres towarzyszy nam niemalże w każdej sytuacji: w pracy, w domu, w szkole, przed świętami, w kolejce do kasy w sklepie...

Dobrze jest wygospodarować sobie czas na odpoczynek. Niestety nie każdy uważa, że jest mu to potrzebne lub że może sobie na to pozwolić.



Żyjąc w takich czasach warto pamiętać o zbawiennym wpływie relaksu na nasze zdrowie. Najskuteczniejszym sposobem na relaks jest miarowe i głębokie oddychanie. Koncentrując się na rytmie oddechu, naturalnie przechodzimy w stan odprężenia.

Takie systematyczne „wyłączenie się” na kilkanaście minut w ciągu dnia pozwala naszemu organizmowi zregenerować się i oczyścić. Świadome włączenie relaksu do codziennego planu dnia jest inwestycją, która przynosi benefity zdrowotne, intelektualne oraz społeczne.

### **Zdrowotne korzyści relaksu:**

- poprawia samopoczucie,
- sprawia, że mamy więcej energii,
- rozluźnia napięcie mięśniowe,
- poprawia krążenie,
- łagodzi bóle na tle nerwowym.

To naturalna broń w walce z chorobami cywilizacyjnymi. Dzięki świadomemu oddechowi, organizm jest lepiej dotleniony oraz pozbywa się adrenaliny - hormonu walki.

W stanie relaksu zachodzi również regeneracja komórek, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Relaks to doskonały sposób na wyciszenie emocji i powrót do stanu równowagi. Chwila tylko dla siebie pozwala uporządkować myśli i nabrać odpowiedniego dystansu do otoczenia. Wypoczęci, jesteśmy bardziej tolerancyjni i otwarci na wyzwania dnia codziennego. Potrafimy wykazać się empatią i zrozumieniem dla innych. Zrelaksowani mamy bardziej pozytywne nastawienie do wykonywania codziennych obowiązków.

Pamiętajmy także o zdalnym kontakcie z innymi osobami, nawet jeśli sami czujemy się dobrze. Wśród naszych bliskich i znajomych mogą być osoby, które bardzo potrzebują w obecnych czasach choćby krótkiej rozmowy.

Katarzyna Ziętara