

## Techniki relaksacyjne zalecane chorym na nadciśnienie tętnicze

**Lekarz Hans Selye, który wprowadził pojęcie „stresu” zwykł mawiać, że nie da się żyć bez stresu, ponieważ jest on obecny w każdym ludzkim działaniu<sup>1</sup>. Skoro sam twórca tego pojęcia przyznawał, że nie da się go uniknąć, jak można złagodzić skutki tej reakcji na organizm? Jak mogą radzić sobie osoby, które powinny szczególnie unikać stresu, na przykład osoby z nadciśnieniem tętniczym? Z badania Zdrowa ONA<sup>2</sup> wynika, że prawie 60% chorych z nadciśnieniem tętniczym ma najwięcej trudności właśnie z unikaniem sytuacji stresowych. Psycholog, ekspert programu Zdrowa ONA podpowiada jak złagodzić wpływ stresu na nasze życie.**

*Relaksacja to doskonały sposób na stres, który jest szkodliwy dla osób z nadciśnieniem tętniczym. Jeśli umysł i ciało są zrelaksowane, chroni to nas przed napięciem i niepokojem. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że bycie zrelaksowanym to nie to samo co po prostu „nic nie robienie”. Świadoma relaksacja to ważny element radzenia sobie ze stresem, którego można się nauczyć – mówi psycholog Monika Stepnowska, ekspert programu Zdrowa ONA.*

### Stan relaksu – jak można go osiągnąć?

Relaks można uzyskać drogą odpowiedniego, systematycznego treningu, który prowadzi do uświadomienia sobie własnego ciała oraz uwolnienia się od napięć fizycznych. Ekspert programu Zdrowa ONA wyjaśnił już, czym jest relaks. Warto teraz poznać kilka rad, które pomogą w jego osiągnięciu:

- Znajdź ciche, spokojne miejsce, które będzie odizolowane od drażniącego hałasu i nadmiernego światła. Najlepiej gdyby było to pomieszczenie, w którym lubisz przebywać. Postaraj się wybrać odpowiedni czas, kiedy nikt nie będzie Ci mógł przeszkodzić.
- Wybierz najwygodniejszą dla siebie pozycję (siedzącą lub leżącą). Pamiętaj, że jeśli wybierzesz pozycję siedzącą, warto mieć jakieś dodatkowe oparcie pod głową.
- Postaraj się o niczym nie myśleć, nie wzbudzać w sobie żadnych uczuć. Pozostań w stanie bierności. Odwróć uwagę i myśli od zewnętrznych, rozpraszających Cię bodźców.
- Zamknij oczy, staraj się spokojnie i głęboko oddychać. Pamiętaj, że oddech jest podstawową czynnością życiową i odgrywa dużą rolę w czasie odprężenia. Równy, spokojny i głęboki oddech dostarcza tlenu, oczyszcza i uspokaja nasz organizm.
- Rozluźnij mięśnie rąk, nóg, głowy, szyi, karku i tułowia. Stopniowo doświadczysz odprężenia i „wyłączenia” z wielu obszarów aktywności.

### Rodzaje treningów

**Trening relaksacyjny Schultz’a** – Cykl ćwiczeń rozpoczyna się od skupienia uwagi na wyobrażeniach stanu spokoju i odprężenia. Następnie powtarza się w myślach formuły słowne na temat odczuwania ciężaru w kończynach i kolejno w innych częściach ciała.

---

<sup>1</sup> Selye H. Stres życia, PZWL, Warszawa 1963

<sup>2</sup> Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 26-30.06.2013 roku metodą internetowych ze standaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto 300 osób w wieku 45 lat lub starszych.

Wynikiem tego ćwiczenia jest rozluźnienie mięśni. Kolejne ćwiczenia polegają na dodawaniu formuł słownych w myślach o odczuwaniu ciepła w poszczególnych obszarach ciała. Ćwiczenie to wpływa na równowagę wewnętrzną, poprawia wytrzymałość i zdolność koncentracji.

#### Ćwiczenie (fragment):

- Po znalezieniu odpowiedniego miejsca i czasu połóż się lub usiądź.
- Powtarzaj: „Moje ramiona są ciężkie” potem „Moje ramiona są bardzo ciepłe”. W ten sposób rozluźniasz każdą z części swojego ciała.
- Warto również pracować nad oddechem powtarzając „Mój oddech jest spokojny i równomierny”.
- Na koniec odnieś się do całego ciała mówiąc: „Moje ciało jest przyjemnie, odprężone”. Zdania te możesz wymawiać na głos lub w myślach...

**Trening relaksacyjny Jacobsona** – polega na nauce odprężania poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni. Osoba ćwicząca stopniowo uczy się rozróżniać wrażenia płynące z napiętych i z rozluźnionych mięśni. Zestaw ćwiczeń obejmuje głównie grupy mięśni głowy, karku, barków, ramion, dłoni, ud, łydek, stóp. Ten typ relaksacji skutecznie redukuje napięcie mięśniowe, często będące przyczyną stresu.

#### Ćwiczenie (fragment):

- Unieś wyprostowane ramiona. Zaciśnij mocno pięści, wolno policz do trzech. Puść.
- Rozłóż dłonie, opuść ramiona. Następnie unieś ramiona w górę w bok. Dłonie skieruj grzbietem w górę, mocno zegnij w nadgarstkach. Palce skieruj w dół. Wytrzymaj 5 sekund i opuść.
- Ramiona jak poprzednio, dłonie zewnętrzną stroną w dół. Napnij mięśnie ramion. Odpręż się.

### **A może wizualizacje?**

**Psycholog Monika Stepnowska podpowiada** – *Dla osób z nadciśnieniem tętniczym zalecane są również tzw. wizualizacje, czyli ćwiczenia polegające na wyobrażaniu sobie pozytywnych obrazów. Pozwalają one na wyciszenie organizmu i poprawiają koncentrację. Można je wykonywać nawet w pracy, w czasie krótkiej przerwy. Ćwiczenie zajmuje od 10 do 15 minut. Polegają one na wyobrażaniu sobie przyjemnego dla nas miejsca np. „Wyobraź sobie drogę lub ścieżkę w lesie. Ścieżkę przeplatają ciepłe promienie słońca przebijające się przez wysokie, soczystozielone drzewa. Idziesz ścieżką, powoli. Czujesz na sobie ciepło promieni słonecznych, a liście drzew delikatnie muskają twoje ciało. Jest miło”. Wizualizacja daje ciału i umysłowi siły do zmagania się z problemami dnia codziennego.*