

ТЕХНИКЕ ОПУШТАЊА

Технике опуштања су методе које помажу у смањењу стреса, анксиозности и напетости, те побољшавају емоционално и психичко здравље.

Ево неколико популарних техника опуштања

- **Дисање-технике дисања**-ова техника се базира на контролисању дисања како би се смањили стрес и анксиозност. Један од најпознатијих начина је **“4-7-8” техника**, која подразумева:
 - *удахни кроз нос, бројећи до 4
 - *задржи дах, бројећи до 7
 - *полако издиши кроз уста, бројећи до 8. Овај циклус дисања понови неколико пута и осетићеш олакшање
- **Прогресивно опуштање мишића**-Ова техника укључује напрезање и опуштање различитих мишићних група у телу. Започните са стопалима и постепено прелазите према глави, задржавајући напетост у сваком делу тела по неколико секунди, а затим је полако опуштајући.
- **Визуализација (слике опуштања)**-визуализација укључује затварање очију и замишљање мирног опуштајућег окружења, попут плаже, планине или шуме. Фокусирање на детаље тог места може помоћи да се ослободите стреса.
- **Ароматерапија**-коришћење етеричних уља може имати опуштајуће дејство на тело и ум. Уља попут лаванде, камилице и сандаловине често се користе за опуштање, али искључиво ако се **МИРИШУ** у дифузерима, купкама или накапано на комадић вате или тканине.
- **Слушање музике**-веома ефикасан начин за опуштање. Смирујућа и инструментална музика, попут класичне музике, може смањити ниво стреса и побољшати концентрацију
- **Ходање или лагана физичка активност**-Активност попут шетње или лаганих вежби може бити веома корисна за ослобађање од стреса и опуштање тела
- **Технике афирмација**-афирмације су позитивне мисли које понављате како бисте променили негативне обрасце мишљења, нпр. “осећам се смирено и спокојно” или “Свака ситуација је прилика за раст”.