

Slökun í lífi og starfi 1. tími

Leiðbeinandi Lilja Jónasdóttir

Efnisyfirlit:

Fyrsti tími: Um streitu og slökun.
Hvíldarþjálfun, leiðsluslökun

Annar tími: Róandi öndun. Skyndislökun.
Vöðvaslökun

Þriðji tími: Sjónsköpun.
Sérhæfð slökun

Streita verður þegar

túlkun einstaklingsins á atburði eða
aðstæðum er meiri en einstaklingurinn
finnur að hann ræður við

kröfur umhverfis,
innri kröfur
eða hvort tveggja

Skaðar streitan heilsuna?

- Ekki heilsusamlegt að vera í streituástandi allan tímann, vond líðan, veikindi
- Hæfileg spenna er orkugefandi, hugsunin verður skarpari
- Ótti við að streitan hafi skaðvænleg áhrif
Keller ofl. 2012
- Vinna með streitunni Kelly McGonigal Ted lesson 2013
https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Streitustjórnun

- Streitustjórnun – dæmi: að segja nei, tímastjórnun, stoppa innri rödd, skoða sannleiksgildi hugsana, forgangsraða, draga úr fullkomnunarþörf, setja skýr markmið, hollt mataræði, líkamsrækt omfl.
- Slakaðu á, heilsa þín þarfnast þess.
- Líttu á hæfilega streitu jákvæðum augum.

Slökunaraðferðir kynntar hér:

- Hvíldarþjálfun (Schultz)
- Slökun byggð á hvíldarþjálfun
- Slakandi öndun
- Vöðvaslökun (Jacobson)
- Sjónsköpun
- Skyndislökun

Kostir við slökunaraðferðina

- Kennir einstaklingnum að beina athyglinni inn á við, taka eftir líðan sinni, lærir að aðgreina
- Einstaklingurinn getur sjálfur leitt slökunina áfram, hann er við stjórn
- Mild, áreynslulítill sjálfs-sefjun
- Dvelur í núinu, en þarft ekki að tæma hugann
- Gefur góða hvíld, hugarró
- Ekkert mystiskt við þetta, hrein lífeðlisfræði liggur að baki

Að þjálfar slökunarviðbragðið:

- komdu þér vel fyrir í rólegu umhverfi
- hafðu hlutlaust viðhorf til truflandi hugsana
- notaðu aðferð til slökunar sem er þér töm eða viðfeldin: t.d. slökun, haltu í huganum ímynd; endurtaktu orð, setningu, bæn,
- æfðu þig einu sinni á dag í 20 mín
- þjálfðu þig á sama stað daglega
- betra að sitja, minni líkur á því að sofna
- fyrirbyggðu truflanir, slökkva á síma, láttu aðra vita
- hafðu úr/klukku fyrir framan þig. Ekki láta hringja!
- Betra að gera ekki eftir stóra máltíð

Benson Henry Institute for Mind Body Medicine, Mass General Hospital www.mgh.harvard.edu/bhi

Miklvægt að þjálfar heima

Æfa sjálf daglega 10 -20 mín í senn,

Hljóðskjöl:

Hvíldarþjálfun

Leiðsluslökun

Leiða slökun amk. 2x fyrir annan einstakling

Hvíldarþjálfun

Leiðsluslökun

