

POZNAJ

4 sposoby

NA STRES I EMOCJE



Zielone Podlasie
Zakład Aktywności Zawodowej w Rudzie

www.zielonepodlasie.org

Zawartość

Wstęp	04
I oddech Proste techniki o wysokiej skuteczności	05
II uważność Przytomność w codzienności	07
III natura Blżej natury, bliżej harmonii	09
IV odpoczynek Krótki urlop, długotrwałe efekty	11
Podsumowanie	13

OPRACOWANE PRZEZ:

Michał Doroszczyk
Instruktor Oddechu i Medytacji

DLA:



Zielone Podlasie
Zakład Aktywności Zawodowej w Rudzie

Kilka słów o nas

Zakład Aktywności Zawodowej Zielone Podlasie



Usługi



- **noclegi**
- **obiady i catering**
- **rehabilitacja**
- **masaże**
- **jazda konna**
- **hipoterapia**

Nasza misja

Zakład Aktywności Zawodowej “Zielone Podlasie” w Rudzie to miejsce stworzone z myślą o zatrudnianiu osób z niepełnosprawnością w stopniu znacznym oraz umiarkowanym. Naszym celem jest przygotowanie pracowników do życia w otwartym środowisku oraz wspieranie ich w realizacji pełnego, niezależnego i aktywnego życia zgodnie z ich indywidualnymi możliwościami. Aktualnie w ZAZ Zielone Podlasie zatrudniamy 60 osób na umowę o pracę, spośród których 44 to osoby z niepełnosprawnościami. Nasz zakład oferuje szeroki zakres usług, nieustannie się rozwijając. Dzięki temu zapewniamy pracę, która umożliwia naszym pracownikom reintegrację ze społeczeństwem oraz godne życie.

Więcej informacji o Zielonym Podlasiu znajdziesz na stronie

www.zielonepodlasie.org

WSTĘP

Sam stres i emocje nie są złe
- to sposób w jaki je odbieramy,
oraz nasze reakcje mają większe znaczenie.

W dzisiejszym dynamicznym i pełnym wyzwań świecie, codzienne doświadczenia często stawiają nas w sytuacjach, które wpływają na nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Presja pracy, wymagania społeczne, szybkie tempo życia i nieustający szum informacyjny mogą skutkować chronicznym stresem oraz trudnościami w radzeniu sobie z własnymi emocjami.

Zdrowie psychiczne staje się równie istotne, co fizyczne, a troska o nie staje się nieodzownym elementem osiągnięcia pełnej równowagi i satysfakcji w życiu.

Stres

W kontekście stresu, często mówi się o złym stresie, jednak istnieje także taki, który nie ma negatywnych konsekwencji. Stres pomaga nam się mobilizować do działania, w osiąganiu celów i unikaniu zagrożeń. Sam kortyzol, znany jako hormon stresu, pomaga nam obudzić się rano. Problem pojawia się, gdy utrzymujemy się w trybie działania, nie dając sobie czasu na regenerację i odpoczynek.

Emocje

W kwestii emocji, czasem występuje przekonanie, że są one jedynie dodatkiem do życia. Jednak badania sugerują, że to dzięki nim wartościujemy nasze wybory. Bywa, że najpierw podejmujemy emocjonalne decyzje, a dopiero później je racjonalizujemy. Emocje niewątpliwie dodają smaku do życia, jednak w dużym natężeniu mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie. Warto więc rozwijać zdrową równowagę między doświadczaniem emocji, a umiejętnością ich odpowiedniego regulowania.

I ODDECH

Proste techniki o wysokiej skuteczności

Super moc, którą masz zawsze przy sobie

20 000 - tyle razy w ciągu doby bierzesz oddech.

Jeżeli odpowiednio dbasz o swoje zdrowie i komfort psychiczny oddech jest lekki, przeponowy i powolny.

Jednak jeśli dużo “bierzesz do głowy”, masz stresujące zajęcia, a aktywność fizyczną uprawiasz sporadycznie

- wtedy możesz oddychać ciężko, górną częścią płuc i ustami!

Pomyśl o tym w ten sposób: spacerujesz ze sportowcem światowej klasy, czy jej / jego oddech będzie spokojny, cichy i przez nos, czy raczej spodziewasz się, że będzie ciężko dyszeć ?

Zdrowy oddech to oznaka całościowego zdrowia, jednak możesz oddychać świadomie w taki sposób by wpłynąć na nie pozytywnie.



I ODDECH

Ćwiczenie "Fizjologiczne Westchnienie"

- **Krok 1: Znajdź Spokojne Miejsce.** Wybierz ciche miejsce, gdzie możesz na chwilę się zatrzymać i skoncentrować na oddechu. To może być zarówno w pracy, w domu, jak i w innych miejscach, gdzie czujesz się komfortowo.
- **Krok 2: Przyjmij Wygodną Pozycję.** Usiądź wygodnie z prostymi plecami. Nie wykonuj tego ćwiczenia w ruchu.
- **Krok 3: Zrelaksuj Ciało.** Zamknij oczy, jeśli to dla Ciebie komfortowe, i skoncentruj się na rozluźnieniu mięśni w ramionach, klatce piersiowej i brzuchu.
- **Krok 4: Pierwszy Wdech.** Wykonaj głęboki wdech nosem, napełniając płuca powietrzem. Wdech powinien być prawie do pełnej pojemności płuc.
- **Krok 5: Drugi Wdech.** Następnie wykonaj drugi szybki wdech nosem, który dodatkowo otworzy pęcherzyki powietrzne w płucach. To ma być krótki, ale intensywny wdech.
- **Krok 6: Wydłużony Wydech.** Następnie wykonaj wydłużony wydech przez usta, starając się wypuścić całe powietrze. Postaraj się, żeby to robić w sposób spokojny i rozluźniony.
- **Krok 7: Powtórz.** Powtórz cały cykl od 3 do 10 razy. Z każdym cyklem skupiaj się na relaksacji i uwalnianiu napięcia.

"Fizjologiczne Westchnienie"

- działa poprzez optymalizację pracy płuc. Głębokie, podwójne wdechy pomagają w otwarciu pęcherzyków powietrznych, a wydłużony wydech sprzyja szybkiemu usuwaniu nadmiaru dwutlenku węgla z organizmu.

To z kolei prowadzi do zmniejszenia napięcia, obniżenia częstotliwości bicia serca i zwiększenia poziomu tlenu, co przyczynia się do natychmiastowego poczucia spokoju.

Pamiętaj, że kluczem do skuteczności jest praktyka.

Regularne stosowanie tego ćwiczenia może wpłynąć pozytywnie na Twoje zdolności radzenia sobie ze stresem i przyczynić się do ogólnego zwiększenia spokoju psychicznego.

II UWAŻNOŚĆ

Przytomność w codzienności



Mindfulness

Przytomność i uważność, znane również jako mindfulness, stanowią kluczowy fundament w pielęgnowaniu równowagi psychicznej i emocjonalnej. To praktyka, która kładzie nacisk na świadome doświadczenie chwili obecnej, bez opinii czy oceniania. Poprzez skupienie uwagi na teraźniejszości, mindfulness pomaga zredukować wpływ chaotycznych myśli związanych z przeszłością czy przyszłością, co z kolei prowadzi do zwiększenia uczucia spokoju.

W praktyce mindfulness często kładziemy nacisk na oddech, używając go jako punktu odniesienia do chwili obecnej. Jednak w tym przypadku nie zmieniamy oddechu świadomie, a tylko doświadczamy go i obserwujemy w ciele.

Regularne ćwiczenia mindfulness poprawiają zdolność koncentracji, redukują poziom stresu oraz wspomagają radzenie sobie z trudnymi emocjami. To nie tylko technika relaksacyjna, ale również sposób na rozwijanie głębszej samoświadomości i akceptacji, co może wpływać korzystnie na nasze relacje z otoczeniem i samym sobą.

Praktykowanie mindfulness to inwestycja w zdrowie psychiczne, która przynosi korzyści zarówno na krótką, jak i długą metę.

II UWAGA

Odnajdź oddech w ciele

- **Krok 1. Znalezienie Spokojnego Miejsca:**

Wybierz ciche i spokojne miejsce, gdzie możesz usiąść wygodnie. Może to być krzesło, poduszka medytacyjna czy miejsce na ziemi.

- **Krok 2. Wygodna Pozycja:**

Usiądź w wygodnej pozycji, z plecami prosto. Możesz użyć krzesła lub usiąść na poduszce, krzyżując nogi. Ręce możesz kłaść na kolanach.

- **Krok 3. Skoncentrowanie Uwagi na Oddechu:**

Zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu. Poczuj, jak powietrze napina i rozluźnia brzuch i klatkę piersiową.

- **Krok 4. Obserwacja Naturalnego Oddechu:**

Nie próbuj zmieniać swojego oddechu. Jest jaki jest. Po prostu obserwuj go, jak naturalnie napływa i odpływa. Skup się na fizycznych doznaniach związanych z oddechem.

- **Krok 5. Rozproszenia Myśli:**

W trakcie praktyki, prawdopodobnie pojawią się myśli. To normalne. Gdy zauważysz, że oddaliłeś się myślami, delikatnie przypomnij sobie, aby skupić się z powrotem na oddechu. Każdy moment gdy zauważasz swoją nieuwagę to szczebel wyżej na drabinie uważności.

- **Krok 6. Brak Oceniania:**

Unikaj oceniania swojego oddechu. Nie warto oceniać go jako "dobrego" czy "złego". Po prostu go obserwuj.

- **Czas Praktyki:**

Zacznij od kilku minut, a następnie stopniowo zwiększaj czas praktyki w miarę zwiększania się swoich umiejętności.

Mindfulness na co dzień:

Zjedz przynajmniej jeden posiłek dziennie, zwracając uwagę na smak, temperaturę i inne doznania jedzenia.

Na początku to może być trudne, ale zacznij od tego żeby wyłączyć telewizję i odłożyć telefon do jedzenia.

III NATURA

Blżej natury - blżej harmonii

Zanurzenie się w otaczającą nas przyrodę stanowi kluczowy element w poszukiwaniu spokoju i harmonii.

"Blżej natury, blżej harmonii" to nie tylko hasło, ale filozofia życiowa, która podkreśla korzyści płynące z kontaktu z naturalnym środowiskiem.

Czas spędzony na świeżym powietrzu, wśród drzew i otaczających dźwięków, może działać jak terapia dla umysłu i ciała.

Nawet jesienią i zimą, Obserwacja piękna przyrody nie tylko redukuje stres, ale także wzmacnia naszą więź z otoczeniem i przypomina o delikatności oraz harmonii istniejącej w nas.

Dlatego, odnajdując się w naturze, odnajdujemy równowagę wewnętrzną i stajemy się bardziej uważni na piękno, które otacza nas każdego dnia.



III NATURA

Uważny spacer w otoczeniu przyrody

- **Krok 1. Znalazienie Odpowiedniej Przestrzeni:**

Rozpocznij od wyboru lasu (lub parku), który przyciąga Twoją uwagę. Wybierz miejsce, które jest spokojne i oddalone od miejskiego zgiełku.

- **Krok 2. Idź powoli:**

Spaceruj powoli i uważnie. Niech nogi niosą Cię same. Zamiast wybierać konkretną trasę, pozwól sobie na powolne odkrywanie miejsca, w którym spacerujesz.

- **Krok 3. Uważność:**

Myśli naturalnie zaczynają krążyć wokół przeszłych wydarzeń lub planów. Możesz wtedy skupić uwagę na oddechu, rozpoznaj jak go czujesz w ciele podczas spaceru. Przenieś uwagę również na stopy - jak odczuwasz ziemię, po której idziesz? Czy Twój krok jest lekki, czy może ciężki? Jakie masz odczucia w nogach, ale też w rękach.

- **Krok 3. Zaangażuj Zmysły:**

Otwórz swoje zmysły na otaczającą przyrodę. Słuchaj szumu wiatru, śpiewu ptaków, dźwięków otoczenia.

Obserwuj kształty i kolory roślinności. Dotykaj drzew, kamieni, oraz liści czy śniegu zimą.

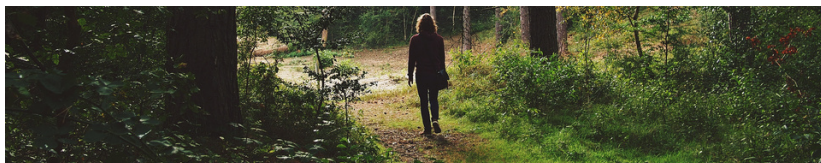
Wyobraź sobie, że jesteś ciekawskim dzieckiem, które widzi wszystko pierwszy raz i chce to zbadać, dotknąć.

Praktykuj taki spacer przez 30 minut przynajmniej raz w tygodniu.



IV ODPOCZNEK

Krótki urlop - długotrwałe efekty



Odpoczynek to kluczowy element dbania o zdrowie psychiczne. W dzisiejszym intensywnym tempie życia, pełnym wyzwań i obowiązków, często zapominamy o potrzebie regeneracji. Jednak warto zrozumieć, że krótkie chwile odpoczynku mogą mieć długotrwałe korzyści zarówno dla ciała, jak i umysłu. Współczesna kultura chwali nieustanną pracę, brak wypoczynku, a sami często sami nie dajemy sobie przyzwolenia na chwilę relaksu. Czujemy się winni, gdy nie robimy nic lub mamy czas dla siebie.

Niemniej jednak, zrozumienie roli odpoczynku w utrzymaniu zdrowia psychicznego jest kluczowe. Krótkie przerwy w ciągu dnia mogą pomóc w złagodzeniu napięcia, poprawieniu koncentracji i efektywności pracy.

Odpoczynek nie oznacza biernego siedzenia przed telewizorem ze słonymi przekąskami. To również czas, który możemy przeznaczyć na aktywności relaksacyjne, dostosowane do naszych indywidualnych potrzeb. Mogą to być chwile medytacji, spacerów w otoczeniu natury, czy też poświęcenie czasu swojemu hobby. Ważne jest, aby odpoczynek był aktywny, angażujący umysł i ciało w sposób, który przynosi prawdziwą ulgę. Nasze ciała biorą energię z ruchu. Im częściej wprowadzamy aktywny wypoczynek do naszego życia, tym więcej mamy sił na codzienne wyzwania.

Dobrym pomysłem jest weekendowy urlop. Już parę godzin w naturze przynosi korzyści, ale co miesięczny, czy nawet co kwartalny weekend w otoczeniu przyrody znacząco wpływa na nasze zdrowie i produktywność oraz regulacje emocji i stres.

III ODPOCZYNEK

Weekend w Zielonym Podlasiu

Zielone Podlasie to miejsce, które pomoże Ci odzyskać harmonię, odpocząć i nabrać sił na codzienne wyzwania.

Decydując się na weekend w naszym ośrodku masz dostęp do natury, pysznych dań naszej kuchni, profesjonalnej i gościnnej obsługi oraz dodatkowych usług w formie masażu, zabiegów i zajęć - ruchowych, relaksacyjnych i prozdrowotnych.

Mamy także stajnie, gdzie możesz poznać uroki jazdy konnej czy zdecydować się na przejażdżkę bryczką.

Nasz personel chętnie pomoże wybrać odpowiednie aktywności, dostosowane do Twoich upodobań, a noclegi są w komfortowych pokojach z własną łazienką.

Jesteśmy tylko 30 minut jazdy od Białegostoku pod adresem:
Ruda 71, 19-111 Krypno Kościelne.

Zielone Podlasie to przede wszystkim przyjaźni ludzie i otoczenie natury, które inspiruje i kuruje.

Zadzwoń już dziś i zapytaj o dostępne terminy na swój przyjazd!

+48 513 816 376



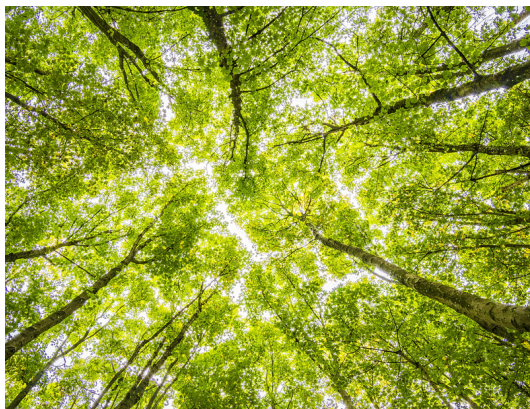
PODSUMOWANIE

Bliżej natury - bliżej siebie

Stres i emocje to nieodłączne elementy naszego życia. Same w sobie nie są złe, ani niepotrzebne. Umiejętność ich regulacji to jedna z najważniejszych umiejętności w dzisiejszych czasach. Zawarte w tym ebooku metody radzić w regulacji emocji oraz radzić sobie ze stresem w krótkim, średnim i długim terminie. Techniki interwencyjne jak fizjologiczne westchnienie są świetne gdy "atakują" stres i silne emocje, a żeby zadbać o swoje samopoczucie kompleksowo należy dołączyć więcej przytomności na co dzień, dodać aktywność w ciągu tygodnia oraz robić dłuższe przerwy na nawet krótki wyjazd.

Proponujemy nasze Zielone Podlasie
jako Twoje miejsce na odpoczynek!
www.zielonepodlasie.org/pobyty/





4 sposoby

NA STRES I EMOCJE

OPRACOWANE PRZEZ:

Michał Doroszczyk
Instruktor Oddechu i Medytacji

DLA:



Zielone Podlasie
Zakład Aktywności Zawodowej w Rudzie

Ruda 71, 19-111 Krypno Kościelne

+48 513 816 376

WWW.ZIELONEPODLASIE.ORG