

Slökun

Reglubundin slökun er góð leið til að vinna gegn streitu og getur einnig hjálpað til við að bæta svefn. Slökun er mótvíðbragð streitu og þegar streituhormón eru í líkama okkar er einstaklega erfitt að sofna. Við myndum til dæmis seint sofna inni í miðri ljónahjörð, þar væri líklega kveikt á viðbragðskerfi líkamans og við værum búin undir árás eða flóttu. Við gætum fundið fyrir auknum hjartslætti, hnút í maganum og grynri öndun. Þegar við glímum við kvíða er viðbragðskerfi líkamans stöðugt að virkjust í aðstæðum þar sem engin raunveruleg ógn steðjar að, til dæmis þegar við liggjum andvaka uppi í rúmi.

Hér á eftir verður einfaldri slökunaraðferð lýst en til eru margar aðferðir til að ná fram slökun sem síðan þarf að þjálf. Gott getur verið að prófa sig áfram og finna út hvað hentar best. Slökun virkar oft illa í fyrstu skiptin og því er mikilvægt að gefast ekki upp. Gott er að byrja á að gera stutta slökunaræfingu (10–15 mínútur) einu sinni á dag í tvær vikur og sjá hvort maður finni ekki fljótt ávinninginn.

- Komdu þér fyrir á þægilegum stað, til dæmis í hægindastól eða uppi í sófa. Dempaðu ljós, vertu viss um slökkt sé á sím-anum og forðastu allar truflanir frá umhverfinu. Þetta á að vera þín stund. Fullvissaðu þig um að þér líði vel, sért í þægilegum fötum og að þér sé hvorki of kalt né of heitt.
- Byrjaðu á því að beina athyglinni að andardrætti þínum. Andaðu hægt og rólega, fylltu magann af lofti og teldu hægt upp í fjóra í huganum á meðan. Talningin er til að gefa þér rólegan og góðan takt í öndunina. Gott getur verið að leggja hönd á kviðinn og finna hvernig hann þenst út þegar loftið fyllir hann.
- Andaðu frá þér – en ekki blása öllu loftinu út í einu. Láttu loftið streyma hægt og rólega út og reyndu að hafa útöndun jafn langa og innöndun. Teldu upp að fjórum í huganum líkt og þú gerðir á innöndun. Tæmdu hægt og rólega allt loft sem þú hefur. Finndu hvernig þindin slaknar og þú slakar á. Reyndu að sjá fyrir þér spennuna sem þú ert að losa um við útöndun. Gott er að segja eitthvað uppbyggilegt við sjálfan sig á útöndun, til dæmis „ég slaka á“.
- Farðu nú yfir líkama þinn frá hvirfli til ilja. Byrjaðu að huga að andlitsvöðvunum. Spenntu alla vöðva í andlitinu og haltu spennunni í smástund áður en þú slakar á á ný. Þannig finnur þú fyrir þeim skýra mun sem er á spennu og slökun. Færðu þig svo niður eftir líkamanum og gerðu eins við aðra vöðvahópa. Byrjaðu á öxlum, bringu, maga og handleggjum. Spenntu svo

rass, læri, fætur og loks tær. Haltu spennunni í skamma stund og slakaðu svo aftur á. Finndu hvernig slökunin breiðist út um allan líkamann.

- Þegar þú hefur náð fram slökun í öllum líkamanum skaltu njóta þess að sitja kyrr og anda rólega í nokkrar mínútur. Finndu hvernig þú hefur losað um spennu og skilið streituna eftir.
- Opnaðu augun og þér líður vel. Þú ert nú tilbúin/nn/ið að takast á við þau verkefni sem bíða þín. Í upphafi getur verið erfitt að einbeita sér að slökun og ekki er víst að þú náir að slaka á í fyrstu skiptin sem þú gerir þessa æfingu. Þetta er fullkomlega eðlilegt en með því að endurtaka æfinguna nokkrum sinnum mun árangurinn fljótt koma í ljós.