

**P R A K T Y K I
R E L A K S A C Y J N E
I M E T O D Y
W Y C I S Z A N I A
S T R E S U**



**BROSZURA ZOSTAŁA
PRZYGOTOWANA PRZEZ
FUNDACJĘ NO SHAME - BEZ WSTYDU
W RAMACH PROJEKTU
"BEAUTIFUL SCALP",
FINANSOWANEGO PRZEZ
UNIĘ EUROPEJSKĄ**

W tym pakiecie edukacyjnym prezentujemy różne środki relaksacji, aktywności fizycznej i metod wyciszenia stresu, które mogą być przydatne w poprawie funkcjonowania organizmu i stanu skóry.



**Finansowane przez
Unię Europejską**

WIĘCEJ INFORMACJI O NASZYCH
DZIAŁANIACH PROJEKTOWYCH TUTAJ:



www.fundacjabezwstydu.pl



Fundacja "No Shame" / BezWstydu



noshame_bezwstydu



Z R O Z U M W P Ł Y W S T R E S U N A C H O R O B Ę S K Ó R Y

✦ Pomyśl, stres to czynnik wywołujący lub nasilający objawy chorób skóry.

✦ Znajdź sposób, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, w kontekście choroby skóry.



TECHNIKI RELAKSACYJNE:

✦ ✦ **Oddech głęboki: Metoda 4-4-8:**

Skup się na oddechu, czas wdechu liczymy do 4, zatrzymanie liczymy do 4, a następnie wydychaj powietrze przez usta licząc do 8. Powtórz 4 lub 8 razy jeśli chcesz możesz to robić przez 10 min.

✦ ✦ **Oddech brzuszny inaczej zwany oddechem dziecka:**

Skoncentruj się na wdychaniu powietrza przez nos, tak aby brzuch się uniół i napełnił powietrzem, następnie powoli wypuszczaj ustami powietrze zaczynając od opróżnienia brzucha. Brzuch podnosi się podczas wdechu i opada podczas wydechu. Wykonaj to 5-10 razy lub przez 15 min.



A K T Y W N O Ś Ć F I Z Y C Z N A

✦✦ **Spacer lub bieganie:**

Regularne spacery lub jogging mogą pomóc w poprawie krążenia i pozytywnie wpłynąć na zniwelowanie stresu i poprawę stanu skóry. Wybierz opcję przydatną lokalizacją na świeżym powietrzu lub korzystaj z bieżni na siłowni.



✦✦ **Tai chi:**

Tai chi to forma ćwiczeń, która łączy ruch ciała, oddech i koncentrację umysłu. Może pomóc w stresie i poprawie funkcjonowania organizmu. Korzystaj z zajęć grupowych, takich jak joga, pilates, fitness lub inna aktywność, które angażują ciało i umysł. Ćwiczenia w grupie mogą być motywujące i dodatkowo dodatkowe wsparcie emocjonalne.



TECHNIKI ODPRĘŻAJĄCE:



AROMATERAPIA:

Używaj naturalnych olejków eterycznych o relaksującym działaniu, takich jak lawenda, rumianek, melisa czy drzewo sandałowe. Możesz je stosować do kąpieli, masażu, inhalacji lub w aromaterapeutycznym dyfuzorze.



TECHNIKI ODPRĘŻAJĄCE:



MUZYKOTERAPIA:

Słuchanie relaksującej muzyki może działać
uspokajająco na umysł i ciało.

Wybierz ulubiony utwór lub skorzystaj z gotowych
playlist relaksacyjnych.



TECHNIKA MENTALNA:



WIZUALIZACJA:

Wyobraź sobie przyjemne miejsce, które kojarzy się z relaksem i spokojem. Wizualizuj szczegóły tego miejsca, oddychaj dokładnie i korzystaj z niego bezpiecznie i zrelaksowany.



POZYTYWNE AFIRMACJE:

Powtarzaj sobie pozytywne afirmacje, takie jak: "Jestem spokojny i cieszę się każdym dniem" lub "Mój umysł i ciało są w harmonii". Powtarzanie tych zdań może pomóc w wyszukiwaniu myśli i wzmocnieniu pozytywnego nastawienia.



TECHNIKA MENTALNA:

✦ ✦ UWAŻNOŚĆ:

Skoncentruj się na początku, zauważając swoje myśli, uczucia i odczucia, bez oceniania ich. Uwolnij się od przeszłości i przyszłości, skupiając się na teraźniejszości.

