

Slökun

Regluleg slökun er góð leið til að vinna gegn streitu og getur einnig hjálpað til við að bæta svefn.

Slökun er mótvíðbragð streitu en þegar streituhormón eru í líkamanum er einstaklega erfitt að sofna. Streituhormón eru viðbrögð líkamans við ógn. 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 slíkar aðstæður gætum við fundið fyrir hraðari hjartslætti, hnúti 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 er lýst einfaldri slökunaraðferð en margar aðferðir má nota til að ná fram slökun, sem síðan þarf að þjálfu. Gott getur verið að prófa sig áfram og finna út hvað hentar best. Oft næst ekki að slaka vel á í fyrstu skiptin en mikilvægt er að gefast ekki upp. Gott er að byrja á stuttri slökunaræfingu (10–15 mínútur) einu sinni á dag í tvær vikur og finna út hvort ávinningurinn finnist ekki fljótt:

- Komdu þér fyrir á þægilegum stað, til dæmis í hægindastól eða uppi í sófa. Dempaðu ljósin, vertu viss um slökkt sé á símanum og forðastu allar truflanir frá umhverfinu. Þetta á að vera þín stund. Vertu viss 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 andardrættinum. Andaðu hægt og rólega í **gegnum nefið?**, fylltu magann af lofti og teldu á meðan hægt upp í fjóra. 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 í **gegnum munninn?** – en ekki blása öllu loftinu út í einu. Láttu loftið streyma út hægt og rólega og reyndu að hafa útöndunina jafn langa og innöndunina. Teldu upp að fjórum í huganum eins og þú gerðir við innöndunina. Tæmdu þannig allt loftið sem þú hefur. Finndu hvernig þindin slaknar og þú slakar á. Reyndu að sjá fyrir þér spennuna sem þú ert að losa um við útöndunina. Á útöndun er gott að segja eitthvað uppbyggilegt við sjálfan sig, til dæmis: „Ég slaka á“.
- Farðu nú yfir líkamann frá hvirfli til ilja. Byrjaðu að huga að andlitsvöðvunum: Spenntu alla vöðva í andlitinu og haltu spennunni í smástund áður en þú slakar á aftur. Þannig finnurðu skýran mun á spennu og slökun. Færðu þig svo niður eftir líkamanum og gerðu eins við aðra vöðvahópa. Axlirnar næst, þá bringa, magi og handleggir. Spenntu svo rass, læri, fætur og loks tær. Haltu spennunni á hverju svæði í skamma stund og slakaðu svo á. Finndu hvernig slökunin breiðist á þennan hátt um allan líkamann.
- Þegar þú hefur náð fram slökun í öllum líkamanum njóttu þess þá að sitja kyrr með lokuð augu og anda rólega í nokkrar mínútur. Finndu hvernig þú hefur losað um spennu og skilið streituna eftir.
- Opnaðu augun og finndu hvað þér líður vel. Nú á að vera auðveldara að takast á við verkefnin sem bíða. Í byrjun getur verið erfitt að einbeita sér að slökuninni og ekki er víst að það náist að slaka á í fyrstu skiptin sem æfingin er gerð. Þetta er fullkomlega eðlilegt en með því að endurtaka nokkrum sinnum mun árangurinn fljótt koma í ljós.