



Οδηγός
“Το δικό μου Παράθυρο Ηρεμίας”

2020-1-UK01-KA201-079268



2020-1-UK01-KA201-079268

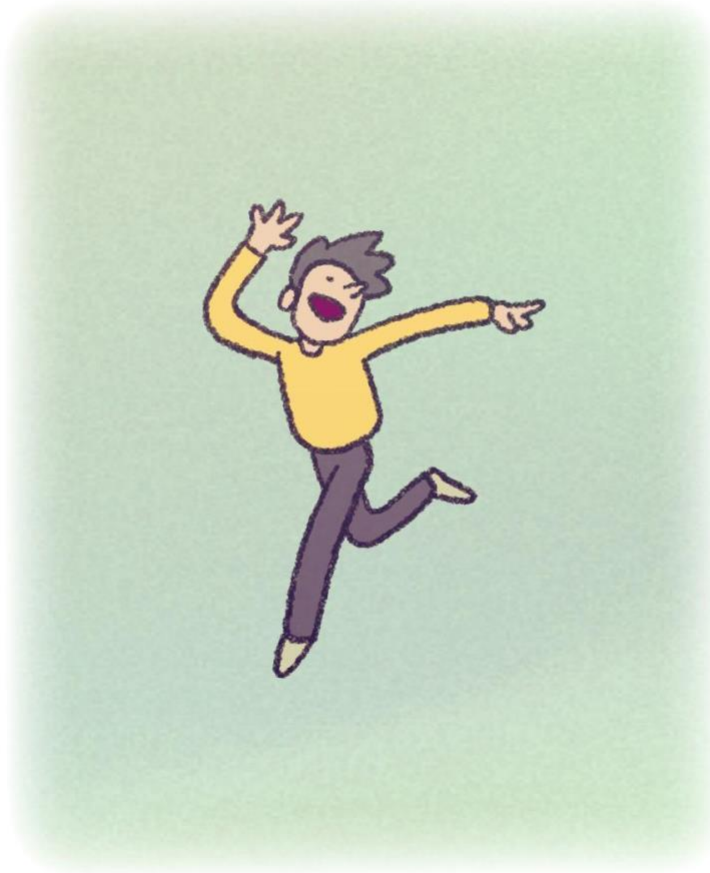
Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



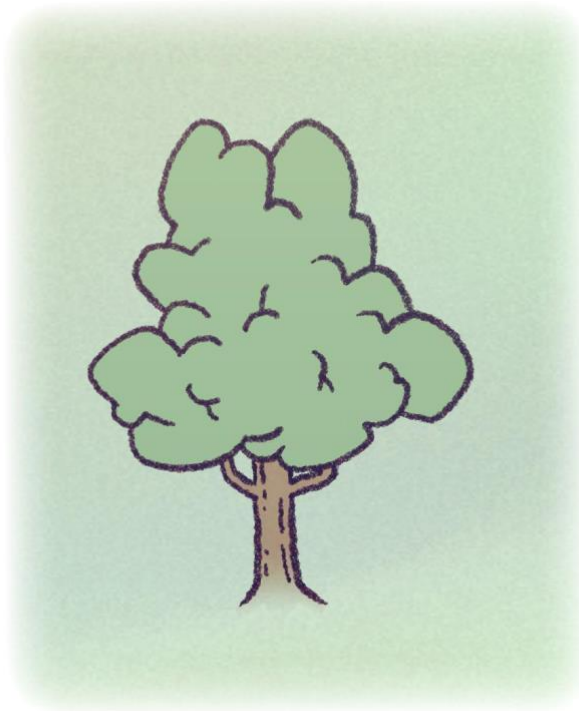
Παιχνίδι στην άμμο θεωρείται ότι μπορεί να ρυθμίσει το νευρικό σύστημα γιατί έχει ηρεμιστική και θεραπευτική δράση στο μυαλό και στο σώμα. Όταν παίζουν με την άμμο, τα άτομα ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους και να συμμετέχουν σε απτική εξερεύνηση, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και στην προώθηση της χαλάρωσης. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις που εμπλέκονται στο σκούπισμα και το ρίξιμο της άμμου φέρουν ποιότητες διαλογισμού, καθώς επιτρέπουν στα άτομα να εστιάσουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή και να αποσπάσουν την προσοχή από αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα. Επιπλέον, το παιχνίδι με άμμο χρησιμοποιείται συχνά ως μια μορφή παιχνιδιοθεραπείας, ιδιαίτερα για τα παιδιά, καθώς τους παρέχει έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να εκφραστούν και να επεξεργαστούν δύσκολα συναισθήματα.



Η ενασχόληση με κρουστά μουσικά όργανα έχει αναγνωριστεί από καιρό ως ένα ισχυρό εργαλείο ρύθμισης του νευρικού συστήματος. Η ρυθμική και επαναλαμβανόμενη φύση του τυμπάνου ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο ηρεμεί το σώμα και μειώνει το στρες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο συνεπής ρυθμός του τυμπάνου δημιουργεί μια αίσθηση προβλεψιμότητας και σταθερότητας, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων άγχους και αβεβαιότητας. Επιπλέον, ένα κρουστό μουσικό όργανο απαιτεί έναν βαθμό εστίασης και συγκέντρωσης, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει να ηρεμήσει το μυαλό και να προωθήσει τη χαλάρωση. Η τυμπανοκρουσία στα πλαίσια μιας ομάδας βοηθά τα άτομα που δυσκολεύονται να εμπιστευτούν να συνδεθούν μεταξύ τους. Το παίξιμο των τυμπάνων είτε κατά μόνος είτε ως μέλος μιας ομάδας συνιστά μια αρχαία πρακτική, η οποία έχει αποδειχθεί ότι έχει πολλά σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη, καθιστώντας την ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους και την προώθηση της συνολικής ευημερίας.



Ο Χορός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ρυθμίσετε το νευρικό σύστημα και να προάγετε τα συναισθήματα ηρεμίας και ευεξίας. Όταν χορεύουμε, το σώμα μας απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες είναι φυσικές χημικές ουσίες που προκαλούν ευεξία και μπορούν να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν τη διάθεση. Επιπλέον, ο χορός περιλαμβάνει σωματική κίνηση, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην απελευθέρωση της έντασης και στη μείωση της μυϊκής ακαμψίας, ιδιαίτερα στον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη. Ο χορός προάγει την αίσθηση της σύνδεσης και της κοινότητας, καθώς συχνά περιλαμβάνει κοινωνική αλληλεπίδραση και κοινές εμπειρίες. Οι ρυθμικές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις του χορού μπορούν επίσης να έχουν μια ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό μας σύστημα, παρόμοια με τη βαθιά αναπνοή και τον διαλογισμό.



Η επαφή με τη φύση μπορεί ρυθμίσει το νευρικό σύστημα, καθώς επίδραση στο μυαλό και το σώμα μας. Μελέτες έχουν δείξει ότι το να περνάς χρόνο σε χώρους πρασίνου, όπως δάση, πάρκα και κήπους, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους, να μειώσει την αρτηριακή πίεση και να βελτιώσει τη διάθεση. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η έκθεση στη φύση ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό μας σύστημα, το μέρος του νευρικού μας συστήματος που χρησιμοποιούμε όταν είμαστε ήρεμοι, το οποίο είναι υπεύθυνο για την επιβράδυνση του καρδιακού παλμού και της αναπνοής μας και την προώθηση της χαλάρωσης. Η ύπαρξη στη φύση μας επιτρέπει να αποσυνδεθούμε από τους περισπασμούς της σύγχρονης ζωής, όπως η τεχνολογία και τα αστικά περιβάλλοντα, τα οποία μπορούν να συμβάλουν σε συναισθήματα άγχους και υπερέντασης. Η φύση προσφέρει μια ηρεμιστική και αναζωογονητική εμπειρία για το νευρικό μας σύστημα, βοηθώντας μας να νιώθουμε πιο συγκεντρωμένοι και ισορροπημένοι.



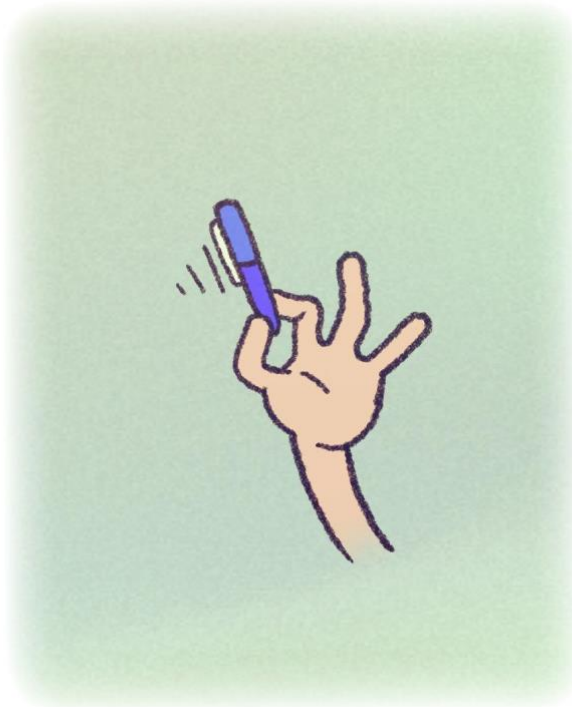
Η τεχνική του «αυτό-αγκαλιάσματος» (havening), έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος ρύθμισης του νευρικού συστήματος. Το άτομο μπορεί να αγκαλιάσει τον εαυτό του αγγίζοντας με τις παλάμες του την περιοχή των χεριών κάτω από τους ώμους και να τα χαϊδέψει με κινήσεις προς τα πάνω. Κάνοντας αυτή την κίνηση δημιουργείται μια αίσθηση άνεσης και ασφάλειας, η οποία μπορεί να βοηθήσει να ηρεμήσει το σώμα και να μειωθεί το άγχος και το στρες. Αυτό το επαναλαμβανόμενο άγγιγμα μπορεί να ενεργοποιήσει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο προάγει τη χαλάρωση και μειώνει το στρες. Επιπλέον, η πράξη του να αγκαλιάζει κανείς τον εαυτό του μπορεί να προάγει την αίσθηση της αυτοφροντίδας και της αυτο-συμπόνιας, γεγονός που μπορεί να μειώσει περαιτέρω το άγχος και να προάγει τη συνολική ευημερία. Η παροχή αγκαλιάς προς τον εαυτό είναι ένα απλό και αποτελεσματικό εργαλείο, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποτεδήποτε και οπουδήποτε, καθιστώντας το ιδανική τεχνική για τη ρύθμιση του νευρικού συστήματος εν κινήσει.



Η υγιεινή διατροφή είναι το κλειδί για τη ρύθμιση του νευρικού συστήματος. Τα τρόφιμα που τρώμε μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τη διάθεσή μας, τα επίπεδα ενέργειας και τη συνολική αίσθηση ευεξίας. Μια διατροφή πλούσια σε τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και άπαχες πρωτεΐνες, μπορεί να βοηθήσει στην παροχή των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και βιταμινών που χρειάζεται ένα υγιές νευρικό σύστημα. Επιπλέον, μια υγιεινή διατροφή μπορεί να

βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, επηρεάζοντας σημαντικά τη διάθεσή μας και τα επίπεδα ενέργειας. Η ισορροπημένη διατροφή μπορεί επίσης να

μειώσει τη φλεγμονή στο σώμα, η οποία έχει συνδεθεί με το άγχος και την κατάθλιψη. Οι υγιεινές διατροφικές επιλογές μπορεί να προωθήσουν την αυτοφροντίδα και την αίσθηση ελέγχου της ζωής μας. Το φαγητό είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσετε τη νευρική απορρύθμιση καθώς ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Το φαγητό με άλλους είναι μια συνδεδετική εμπειρία όπου το άτομο μπορεί να μοιραστεί εμπειρίες και να βρει υποστήριξη.



Η Αμφίπλευρη διέγερση ή «θεραπεία με κτυπήματα», είναι μια τεχνική ρύθμισης του νευρικού συστήματος που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, του στρες και των συμπτωμάτων τραύματος. Η τεχνική περιλαμβάνει το χτύπημα εναλλάξ με ένα στυλό ή τα δάχτυλα και στις δύο πλευρές του σώματος, όπως το χτύπημα στο αριστερό γόνατο και στη συνέχεια στο δεξί γόνατο. Όταν κάποιο ερέθισμα μας ενεργοποιεί, κυριαρχεί το δεξί ημισφαίριο, επομένως η αμφίπλευρη διέγερση μπορεί να επαναφέρει το απορυθμισμένο νευρικό σύστημα ενός ατόμου και να το ρυθμίσει. Η αμφίπλευρη διέγερση βοηθά στην ενεργοποίηση και των δύο πλευρών του εγκεφάλου και μπορεί να προωθήσει μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης. Αυτή η τεχνική βασίζεται στην ιδέα ότι μπορεί να βοηθήσει στην εκ νέου επεξεργασία και την απευαισθητοποίηση τραυματικών αναμνήσεων ή συναισθημάτων σε κατάσταση ρύθμισης, καθιστώντας τα λιγότερο έντονα ή ενοχλητικά. Το ρυθμικό χτύπημα χρησιμεύει επίσης ως μια μορφή απόσπασης της προσοχής, ανακατευθύνοντας την προσοχή μακριά από αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα. Επομένως, είναι ένα εύχρηστο εργαλείο για όσους χρειάζονται βοήθεια για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι.



Η μουσική θεωρείται ότι έχει την ικανότητα να ρυθμίσει το νευρικό σύστημα και να επηρεάσει τα συναισθήματά μας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η ακρόαση μουσικής μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει την παραγωγή νευροδιαβιβαστών που προκαλούν ευεξία, όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. Ο ρυθμός, η μελωδία και οι στίχοι ενός τραγουδιού μπορούν λειτουργήσουν όλα μαζί για να δημιουργήσουν μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης ενώ παράλληλα παρέχουν μια διέξοδο για έκφραση και επεξεργασία συναισθημάτων. Επιπλέον, η μουσική μπορεί να μας αποσπάσει την προσοχή από αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα, επιτρέποντάς μας να επικεντρωθούμε στην παρούσα στιγμή και να μειώσουμε το άγχος ή τη νευρικότητα. Η αναπαραγωγή μουσικής σε μια ομάδα προάγει την ικανότητα του ατόμου για σύνδεση με άλλους, και το τραγούδι προάγει την παρουσία και μειώνει τη συναισθηματική απορρύθμιση. Το τραγούδι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως πρακτική ενσυνειδητότητας.



Ο διαλογισμός μπορεί να ρυθμίσει το νευρικό σύστημα καθώς μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία του νου και να προάγει τη χαλάρωση και την εσωτερική γαλήνη. Κατά τη εξάσκηση στον διαλογισμό, τα άτομα ενθαρρύνονται να εστιάζουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή, συχνά μέσω της χρήσης της επίγνωσης της αναπνοής ή μέσω της καθοδηγούμενης απεικόνισης. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και του στρες, καθώς και στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της γνωστικής λειτουργίας. Επιπλέον, η τακτική πρακτική διαλογισμού έχει αποδειχθεί ότι έχει μια

σειρά από οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία, όπως η μείωση της αρτηριακής πίεσης, η βελτίωση του ύπνου και η προώθηση της συναισθηματικής ρύθμισης.



Το τραμπολίνο μπορεί να ρυθμίσει το νευρικό σύστημα λόγω της απελευθέρωσης ενδορφινών και της προαγωγής της συνολικής σωματικής υγείας που παράγει. Το άλματα, είτε σε τραμπολίνο είτε χωρίς, κάνει το σώμα να απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες είναι φυσικές χημικές ουσίες που παράγουν μια αίσθηση ευχαρίστησης και μειώνουν τον πόνο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια αίσθηση ευεξίας και να μειώσει

τα συναισθήματα άγχους ή κατάθλιψης. Επιπλέον, τα άλματα μπορούν να προάγουν την καρδιαγγειακή υγεία, να αυξήσουν την ικανότητα των πνευμόνων και να βελτιώσουν τον συντονισμό και την ισορροπία, συμβάλλοντας σε ένα υγιές νευρικό σύστημα. Η σωματική άσκηση που απαιτείται για το άλμα μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του στρες και στην προώθηση της χαλάρωσης, παρόμοια με τον τρόπο με τον οποίο άλλες μορφές άσκησης μπορούν να ρυθμίσουν το νευρικό σύστημα. Και είναι διασκεδαστικό!



Το παιχνίδι με τα ζώα έχει ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό σύστημα. Η αλληλεπίδραση με ζώα, είτε χαϊδεύετε έναν σκύλο είτε παίζετε με μια γάτα, μπορεί να απελευθερώσει ωκυτοκίνη, μια ορμόνη που σχετίζεται με συναισθήματα ευχαρίστησης και κοινωνικού δεσμού. Η απελευθέρωση ωκυτοκίνης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και του άγχους και να προωθήσει μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης. Το παιχνίδι με τα ζώα μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση

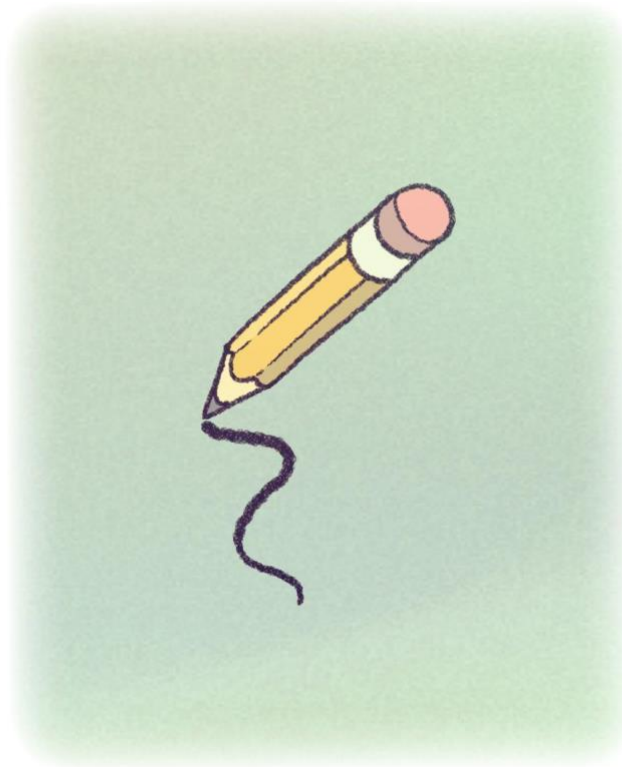
συντροφικότητας και κοινωνικής υποστήριξης, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που μπορεί να αισθάνονται απομονωμένα ή μοναχικά. Η θεραπεία με τη βοήθεια ζώων είναι μια αναγνωρισμένη μορφή θεραπείας που έχει χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει άτομα με διάφορες καταστάσεις ψυχικής υγείας. Η κατοχή ενός ζώου μπορεί να αυξήσει την αντιλαμβανόμενη αίσθηση ασφάλειας και της σύνδεσης του ατόμου με περιοχές, οι οποίες συχνά επηρεάζονται από το αναπτυξιακό τραύμα.



Η Γιόγκα είναι μια μορφή άσκησης που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τη ρύθμιση του νευρικού μας συστήματος και την προώθηση της χαλάρωσης και της

ανακούφισης από το στρες. Η γιόγκα ενσωματώνει διάφορες σωματικές στάσεις, τεχνικές αναπνοής και διαλογισμό, όλα μαζί για να ηρεμήσουν το μυαλό και το σώμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η πρακτική της γιόγκα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της ορμόνης του στρες, κορτιζόλης, αυξάνοντας παράλληλα την παραγωγή γάμμα-αμινοβουτυρικού οξέος (GABA). Αυτός ο νευροδιαβιβαστής προάγει τα συναισθήματα χαλάρωσης και ηρεμίας. Η γιόγκα προάγει επίσης την επίγνωση, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του μηρυκασμού και των αρνητικών μοτίβων σκέψης που συμβάλλουν στο άγχος και το στρες. Οι τεχνικές βαθιάς αναπνοής που χρησιμοποιούνται στη γιόγκα βοηθούν επίσης στην επιβράδυνση του καρδιακού

ρυθμού, γεγονός που έχει ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό σύστημα. Η γιόγκα εκπαιδεύει τα άτομα να χαλαρώνουν, παρουσία μιας ομάδας, η οποία, αν γίνεται συχνά, μπορεί, μέσω της νευροπλαστικότητας, να βοηθήσει στη μείωση του κοινωνικού άγχους.

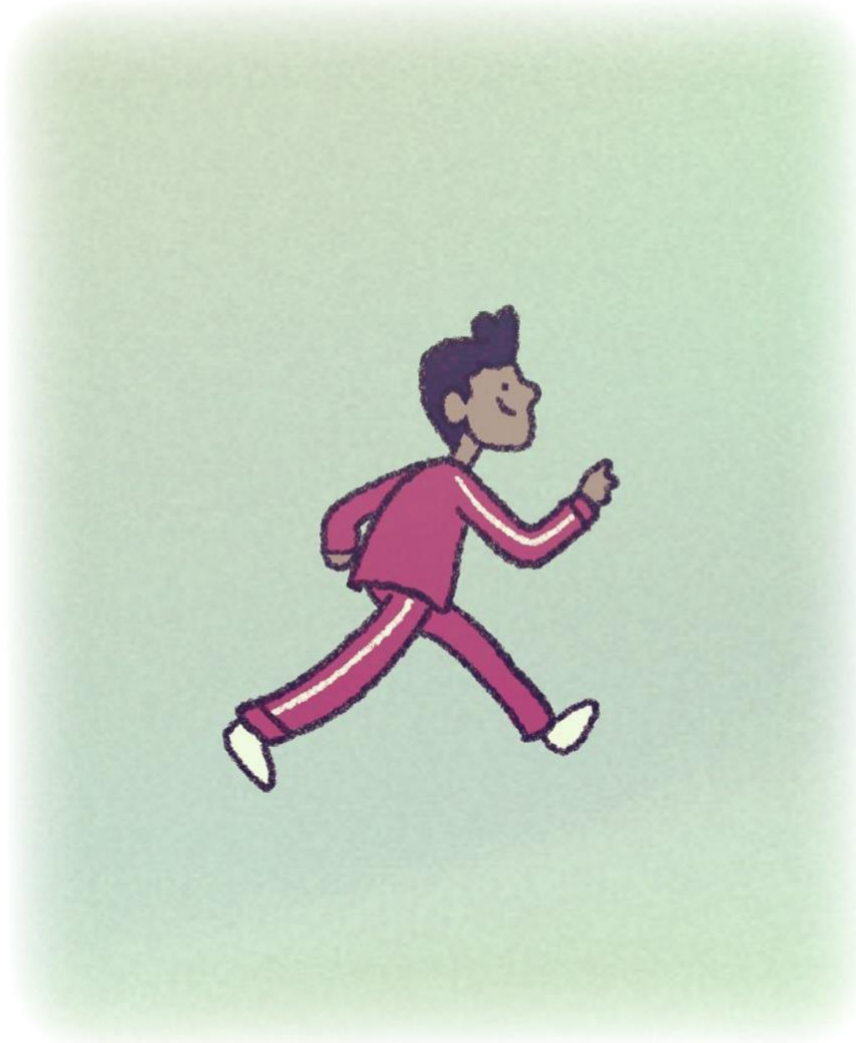


Η ζωγραφική μπορεί να ρυθμίσει το μυαλό και το σώμα καθώς προάγει μια κατάσταση επίγνωσης και χαλάρωσης. Ο λόγος για αυτό είναι ότι όταν εστιάζουμε την προσοχή μας στην παρούσα στιγμή, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει να ηρεμήσουν

οι σκέψεις μας και να μειώσουμε τα επίπεδα άγχους. Η ζωγραφική μπορεί επίσης να είναι μια μορφή αυτό-έκφρασης, επιτρέποντάς μας να επεξεργαζόμαστε και να απελευθερώνουμε συναισθήματα με μη λεκτικό τρόπο. Η πράξη του σχεδιασμού κατά τη διάρκεια της ζωγραφικής φέρει ποιότητες διαλογισμού, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις του μολυβιού ή του στυλό προάγουν μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης. Η δημιουργία τέχνης μπορεί επίσης να μας δώσει τη δυνατότητα να πάρουμε τον έλεγχο και να φτιάξουμε κάτι όμορφο από το χάος ή τα αρνητικά συναισθήματα.



Το διάβασμα ρυθμίζει το νευρικό σύστημα και προάγει τη χαλάρωση. Η απορρόφηση σε ένα καλό βιβλίο μπορεί να απομακρύνει την προσοχή από αγχωτικές σκέψεις και να επιτρέψει στο μυαλό να χαλαρώσει. Το διάβασμα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον καρδιακό ρυθμό, μειώνει την αρτηριακή πίεση και μειώνει την ένταση των μυών, τα οποία είναι σημάδια ενός χαλαρού νευρικού συστήματος. Το διάβασμα προσφέρει μια αίσθηση απόδρασης, επιτρέποντας στα άτομα να μεταφερθούν νοητικά σε έναν άλλο κόσμο και να ξεχάσουν προσωρινά τα προβλήματά τους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και στην προώθηση μιας αίσθησης ηρεμίας. Η ανάγνωση μπορεί επίσης να διεγείρει τη φαντασία και να ενισχύσει επίσης τη γνωστική λειτουργία.



Το περπάτημα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος ρύθμισης του νευρικού συστήματος καθώς παρέχει αμφίπλευρη διέγερση στο σώμα. Η αμφίπλευρη διέγερση αναφέρεται στη ρυθμική και επαναλαμβανόμενη κίνηση και των δύο πλευρών του σώματος, η οποία έχει την ικανότητα να καταπολεμά ερεθίσματα τα οποία πυροδοτούν αρνητικές αντιδράσεις ή τη νευρική δυσλειτουργία. Όταν περπατάμε, εμπλέκουμε τόσο την

αριστερή όσο και τη δεξιά πλευρά του σώματος, ενεργοποιώντας τον συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό κλάδο του αυτόνομου νευρικού συστήματος, βοηθώντας στην

εξισορρόπηση των συναισθηματικών και φυσιολογικών μας αντιδράσεων. Επιπλέον, το περπάτημα έξω στη φύση έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τα οφέλη της αμφίπλευρης διέγερσης, συμβάλλοντας στη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της διάθεσης.