HEYECAN VE STRESİN KONTROL ALTINA ALINMASI

Bütün stres azaltma tekniklerinin son amacı, stresin yol açtığı istenmeyen sonuçları tersine çevirmektir. **"Gevşeme"** cevabının öğrenilmesi ile bedende stres sırasında ortaya çıkan durumun tam tersi ortaya çıkar.

## ÖNCE NEFES ALMAYI ÖĞRENİN

Bedeni kontrol etmek yolundaki çabaların ilk adımı solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir.

Heyecan ve stresi kontrol altına almaya solunumu kontrol etmekten başlanabilir. Bu aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenerek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan önemli bir adımdır.

## 

## NEFES ALMAYI ÖNEMLİ KILAN NEDİR?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin, doğrudan damarları genişletme ve kanın dolayısıyla da oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır.

Stres tepkisi sırasında kan, beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer, el ve ayaklar soğur. Hem stres tepkisinin biyo-kimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyo-kimyasal maddeleri bir arada bulunmaz. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda kişinin başlayacak olan (veya başlamış olan) stres tepki zincirini başlatmaktadır.

## TEMEL NEFES EGZERSİZLERİ:

İyi bir nefes almak , her zaman iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli, ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

**1-**Egzersize başlamadan önce sağ avcunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğüs kafesinizin üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

**2-**Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.(Nefes verirken ciğer zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır).

**3-**Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "bir", "iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ elinizle göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissedin. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.

**4–2**. ve 3. Maddede yazılanları tekrarlayarak derin bir nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4–5 normal nefes alın.

## NEFES EGZERSİZİNİN YARARLARI:

Böyle bir nefes alışkanlığının yerleşmesi, diyaframın altında kalan ve dışarıdan başka hiçbir şekilde ulaşılamayacak olan organlara masaj yapılmasını sağlar.

Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin(adrenalin ve noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.

Akciğere bütün kapasitesini kullanma imkânı verilir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur, hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

Günde en az 40 defa bu şekilde nefes almak, bu tür nefes almayı alışkanlık haline getireceği için, istenen yararların gerçekleşmesini sağlar.

Bu alışkanlık yerleştikten sonra, gözleri kapamak ve elleri karın ve göğüs üzerine koymak gerekmeyecektir.

## DİKKAT EDİLECEK KONULAR:

·         Sesli nefes alma burun kanatlarının kapanmasına ve zorlanmaya sebep olduğu için doğru değildir.

·         Havayı birden solumak, havanın ciğerin ortasında toplanmasına sebep olduğu için doğru değildir.

·         Yapılan hataların en önemlisi bu egzersizi, ara vermeden arka arkaya tekrarlamaktır. Bu takdirde beyin sapında bulunan solunum merkezinde denge bozulur ve baş dönmesi , hatta baygınlığa yol açabilir.

Rehberlik Servisi