



Ελεγχόμενη Αναπνοή

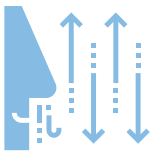
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελεγχόμενη αναπνοή για να ηρεμήσετε όταν βιώνετε μια αντίδραση «πάλης ή φυγής». Να θυμάστε, δεν είναι ανάγκη να χρησιμοποιήσετε ελεγχόμενη αναπνοή για να ηρεμήσετε όταν βιώνετε αυτήν την αντίδραση. Η αντίδραση πάλης ή φυγής δεν είναι επικίνδυνη και θα περάσει φυσιολογικά από μόνη της. Αλλά η ελεγχόμενη αναπνοή μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε πιο ήρεμα και ενδεχομένως να σας κάνει να αισθάνεστε ότι ελέγχετε καλύτερα το στρες ή το άγχος σας.

Την ελεγχόμενη αναπνοή μπορεί να την αισθάνεστε παράξενα στην αρχή, αλλά με την εξάσκηση, θα πρέπει να αρχίσετε να την αισθάνεστε πιο φυσική. Εξασκηθείτε στην ελεγχόμενη αναπνοή όταν είστε σε ηρεμία, ώστε να μπορείτε να την χρησιμοποιείτε εύκολα όταν αισθάνεστε άγχος.

Πώς να Πραγματοποιείτε Ελεγχόμενη Αναπνοή



Καθίστε ή ξαπλώστε κάπου ήσυχα, όπου δεν θα είναι πιθανό να σας ενοχλήσουν.



Αρχίστε να εισπνέετε και να εκπνέετε απαλά από τη μύτη σας.



Αναπνέετε προς το διάφραγμά σας, αντί προς το πάνω μέρος του στήθους σας (το στομάχι σας θα πρέπει να ανασηκώνεται και να «πέφτει» καθώς αναπνέετε, αντί το στήθος σας).

3

Εισπνέετε μετρώντας μέχρι το τρία και εκπνέετε μετρώντας μέχρι το τρία. Καθώς εκπνέετε, δώστε προσοχή στην ένταση που φεύγει από το σώμα σας.



Συνεχίστε για τουλάχιστον τρία λεπτά ή μέχρι να αισθανθείτε πιο ήρεμοι.

Εάν έχετε μια ιατρική πάθηση που μπορεί να επηρεαστεί από την ελεγχόμενη αναπνοή, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν δοκιμάσετε αυτήν τη μέθοδο.



Οδηγός για Καλό Ύπνο

Αυτό το φυλλάδιο θα εξηγήσει λίγα πράγματα για τη βελτίωση του ύπνου και θα σας δώσει μερικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε συνηθισμένα προβλήματα ύπνου.

Συνήθεις Ερωτήσεις

Πόσον Ύπνο Χρειάζομαι;

Ο καθένας διαφέρει ως προς την ποσότητα του ύπνου που χρειάζεται. Έρευνες για τον ύπνο δείχνουν ότι οι άνθρωποι διαφέρουν πολύ όσον αφορά την ποσότητα ύπνου που χρειάζονται και ότι απαιτούν λιγότερο ύπνο καθώς μεγαλώνουν.

Είναι Επιβλαβής η Έλλειψη Ύπνου μου;

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη βλάβη στον εγκέφαλο ή το σώμα. Τα άτομα με έλλειψη ύπνου μπορεί να παρουσιάσουν ευερεθιστότητα, υπερβολική υπνηλία, δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένα κίνητρα. Ωστόσο **δεν μπορεί κανείς να πεθάνει από την έλλειψη ύπνου**. Η φύση μας έχει προικίσει με έναν ενσωματωμένο μηχανισμό που διασφαλίζει ότι θα αποκοιμηθούμε αν πραγματικά το χρειαζόμαστε. Εάν το σώμα σας χρειάζεται πραγματικά ύπνο, να είστε βέβαιοι ότι σχεδόν τίποτα δεν θα είναι σε θέση να το σταματήσει.

Πότε είναι Πρόβλημα η Αϋπνία;

Για πολλούς, η αϋπνία είναι δυσάρεστη και προκαλεί στρες. Αυτό οφείλεται συχνά στο γεγονός ότι οι άνθρωποι περνούν μεγάλο μέρος της νύχτας ξύπνιοι ανησυχώντας. Έτσι, αυτοί οι άνθρωποι αισθάνονται κουρασμένοι την επόμενη μέρα, εν μέρει επειδή κοιμήθηκαν σχετικά λίγο, και εν μέρει επειδή τους εξάντλησαν οι ανησυχίες τους. Όταν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, **το να μένετε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι ανησυχώντας κάνει τα πράγματα χειρότερα**. Μια πιο αποτελεσματική επιλογή είναι να σηκωθείτε και να κάνετε κάτι που αποσπά την προσοχή σας αλλού και σας χαλαρώνει. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμα κι αν δεν κοιμάστε, τουλάχιστον ξεκουράζεστε.

Αϋπνία

Η αϋπνία ορίζεται ως **χρόνια ανικανότητα να κοιμηθείτε**. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αϋπνία κοιμούνται, αλλά νομίζουν ότι δεν κοιμήθηκαν αρκετά ή ότι ο ύπνος τους είχε πάρα πολλές διαταραχές, με αποτέλεσμα να μην νιώθουν αναζωογονημένοι το πρωί. Συχνά, δεν είναι η έλλειψη ύπνου που ωθεί ένα άτομο να ζητήσει βοήθεια, αλλά το πώς αισθάνεται και πώς τα βγάζει πέρα με την αϋπνία του.



Οδηγός για Καλό Ύπνο

Ο Κιρκαδικός Ρυθμός

Όλοι οι άνθρωποι έχουν ένα «βιολογικό ρολόι» (τον **κιρκαδικό ρυθμό**) που τους επιτρέπει να ρυθμίζουν πράγματα όπως η θερμοκρασία και η ενέργεια του σώματός τους. Η θερμοκρασία του σώματος φτάνει το υψηλότερο και το χαμηλότερο σημείο της μία φορά κάθε 24 ώρες. Τα αισθήματα υπνηλίας αυξάνονται και υποχωρούν παράλληλα με τη θερμοκρασία του σώματος. Οι άνθρωποι αισθάνονται συνήθως τη μεγαλύτερη εγρήγορση όταν η θερμοκρασία του σώματός τους είναι στον υψηλότερο βαθμό και νιώθουν υπνηλία καθώς μειώνεται η θερμοκρασία του σώματός τους. Ο κιρκαδικός ρυθμός επηρεάζει την ετοιμότητά μας να κοιμηθούμε ελέγχοντας τις μεταβολές της θερμοκρασίας του σώματος.

Συχνές Αιτίες Διαταραχής Ύπνου

Άγχος

Μπορεί να είναι δύσκολο να χαλαρώσετε μετά από μια κουραστική μέρα. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι αρχίζουν να ανησυχούν όταν πέσουν στο κρεβάτι. Αυτές οι ανησυχίες συχνά συνοδεύονται από μυϊκή ένταση, η οποία μπορεί να κάνει ακόμη πιο δύσκολο τον ύπνο. Τότε οι άνθρωποι αρχίζουν να ανησυχούν ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε έναν φαύλο κύκλο!

Καφεΐνη

Ο καφές, το τσάι, το κακάο, τα αναψυκτικά κόλα, τα αναψυκτικά υψηλής ενέργειας και μερικά φάρμακα χωρίς συνταγή περιέχουν καφεΐνη. Η κατανάλωση αυτών των προϊόντων, ειδικά το απόγευμα, θα αυξήσει τα αισθήματα ενέργειας και εγρήγορσης και θα δυσκολέψει τον ύπνο.

Νικοτίνη

Η νικοτίνη διεγείρει το νευρικό σύστημα δίνοντας το έναυσμα για την απελευθέρωση μιας ορμόνης που ονομάζεται αδρεναλίνη. Η αδρεναλίνη αφυπνίζει το σώμα και το μυαλό, προκαλώντας σας αισθήματα εγρήγορσης και ετοιμότητας για δράση. Γι' αυτό, το κάπνισμα πριν από το κρεβάτι προκαλεί αυξημένη ενέργεια και ζωηράδα, δυσκολεύοντας κάποιον να αποκοιμηθεί.

Αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να σας κάνει να κοιμηθείτε γρήγορα, ωστόσο, **μειώνει την ποιότητα του ύπνου σας**. Εάν πίνετε αλκοόλ τακτικά, είναι πιθανόν να εξαρτάστε από το αλκοόλ για να μειώσει το άγχος σας και να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Αυτό σημαίνει ότι θα ξυπνήσετε χωρίς να αισθάνεστε αναζωογονημένοι και είναι πιο πιθανό να έχετε επαναλαμβανόμενα επεισόδια άγχους που θα διαρκέσουν όλη την ημέρα και θα το κάνουν ακόμη πιο δύσκολο να κοιμηθείτε τη νύχτα.



Οδηγός για Καλό Ύπνο

Δυσφορία

Όταν αισθάνεστε πόνους, δυσφορία ή υπερβολική ζέστη ή κρύο μπορεί να δυσκολευτείτε να χαλαρώσετε. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει όλες τις άμεσες ανάγκες σας πριν προσπαθήσετε να κοιμηθείτε. Για παράδειγμα, εάν πεινάτε, φάτε κάτι ελαφρύ πριν πάτε στο κρεβάτι. Είναι πιο εύκολο να σας πάρει ο ύπνος όταν νιώθετε άνετα.

Θόρυβος

Οι περιοδικοί δυνατοί θόρυβοι, που προκαλούνται π.χ. από την τροχαία κίνηση, διαταράσσουν τον ύπνο. Ακόμα κι αν δεν ξυπνήσετε πλήρως, αυτοί οι θόρυβοι μπορούν να επηρεάσουν τις συνήθειες του ύπνου σας. Προσπαθήστε να μειώσετε τον θόρυβο κλείνοντας παράθυρα και πόρτες ή φορώντας ωτοασπίδες. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν επίσης χρήσιμο να απενεργοποιούν τις συσκευές που παράγουν «λευκό θόρυβο» κατά τη διάρκεια της νύχτας (ο θόρυβος που μπορούν να εκπέμπουν τηλεοράσεις και άλλες συσκευές ακόμα και όταν είναι εκτός λειτουργίας).

Υπνωτικά Χάπια

Τα υπνωτικά χάπια μπορεί να διευκολύνουν την έναρξη του ύπνου και να μειώνουν το άγχος βραχυπρόθεσμα. Μακροπρόθεσμα, ωστόσο, αυτά τα οφέλη εξαφανίζονται – θα αρχίσετε να αισθάνεστε άγχος και αϋπνία ακόμα κι αν παίρνετε τα χάπια. Παρ' όλο που τότε μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να πάρετε περισσότερα χάπια, το όφελος από αυτό δεν θα είναι μόνιμο, με αποτέλεσμα να καταλήξετε σε έναν φαύλο κύκλο εθισμού. **Εάν λαμβάνετε τώρα υπνωτικά χάπια κάθε βράδυ για να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε, μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τη σταδιακή μείωση της χρήσης τους.**

Συμβουλές για τη Βελτίωση του Ύπνου

Ακολουθεί μια λίστα με πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε για να βελτιώσετε τον ύπνο σας:

- Για να καθιερώσετε και να διατηρήσετε έναν υγιή κερκαδικό ρυθμό, πηγαίνετε στο κρεβάτι την ίδια ώρα κάθε βράδυ και ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε πρωί. **Μην κοιμάστε αργά το πρωί προσπαθώντας να αντισταθμίσετε τον χαμένο ύπνο.**
- Παρομοίως, μην **κοιμάστε την ημέρα**, ανεξάρτητα από το πόσο κουρασμένοι είστε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Προσπαθήστε να **μειώσετε τα επίπεδα θορύβου** κλείνοντας παράθυρα και πόρτες.
- **Αποφύγετε την καφεΐνη** τα βράδια και κατά προτίμηση τα απογεύματα.



Οδηγός για Καλό Ύπνο

- **Σηκωθείτε από το κρεβάτι:** Εάν ξαπλώνετε στο κρεβάτι χωρίς να μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε διάφορα πράγματα, σηκωθείτε και κάντε κάτι που αποσπά την προσοχή σας αλλού και σάς ηρεμεί (π.χ. διαβάστε ένα βιβλίο, ακούστε κλασική μουσική). Μην επιστρέψετε στο κρεβάτι μέχρι να νιώσετε ξανά υπνηλία. Εάν επιστρέψετε στο κρεβάτι και αισθάνεστε το ίδιο, σηκωθείτε ξανά από το κρεβάτι και κάντε πάλι κάτι που θα σας αποσπάσει την προσοχή και θα σας χαλαρώσει. Ίσως χρειαστεί να το κάνετε αυτό λίγες φορές πριν μπορέσετε να πέσετε στο κρεβάτι και να κοιμηθείτε. Ο σκοπός είναι να μάθετε να συσχετίζετε το κρεβάτι με τον ύπνο.
- **Αφιερώστε χρόνο για την επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας:** Αφήστε κατά μέρος χρόνο για να μπορέσετε να σκεφτείτε τρόπους επίλυσης των προβλημάτων σας. Αυτό μπορεί να απαιτεί από εσάς τη λήψη αποφάσεων, πράγμα που μπορεί να είναι δύσκολο. Ωστόσο η αποφυγή αντιμετώπισης σκέψεων που σας ανησυχούν, το μόνο που κάνει είναι να επιδεινώνει το άγχος. Συχνά η αβεβαιότητα που συνοδεύει την αναποφασιστικότητα είναι πιο αγχωτική από τις συνέπειες μιας απόφασης! Εάν έχετε τις ίδιες σκέψεις όταν πηγαίνετε στο κρεβάτι, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι έχετε ήδη σκεφτεί αυτά τα πράγματα για σήμερα και αναβάλετε την ανησυχία μέχρι αύριο.
- **Η τακτική άσκηση** κατά τη διάρκεια της ημέρας ή νωρίς το βράδυ μπορεί να βελτιώσει τις συνήθειες του ύπνου (ωστόσο, μην ασκείστε αργά το βράδυ, καθώς αυτό μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο σας).
- Καθιερώστε μια σύντομη και χαλαρωτική βραδινή **ρουτίνα** (που θα περιλαμβάνει πράγματα όπως το πλύσιμο του προσώπου σας και ο καθαρισμός των δοντιών σας) για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να σας έρθει η «διάθεση» για ύπνο.
- Εάν καπνίζετε, **αποφύγετε** το κάπνισμα τουλάχιστον μία ώρα πριν πάτε στο κρεβάτι, ώστε να υποχωρήσουν οι διεγερτικές επιδράσεις της νικοτίνης.
- **Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ** στα όρια που συστήνουν οι οδηγίες υγείας και μην χρησιμοποιείτε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.
- Βεβαιωθείτε ότι καλύπτονται όλες οι άμεσες ανάγκες σας πριν πάτε για ύπνο (π.χ. βεβαιωθείτε ότι δεν αισθάνεστε πείνα ή κρύο).
- Εάν χρειαστεί, **μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τη διακοπή της χρήσης φαρμάκων για τον ύπνο.**



Σε Περίπτωση Έκτακτης Ανάγκης

Εάν έχετε σκέψεις αυτοκτονίας, είναι πολύ **σημαντικό** να μιλήσετε γι' αυτό σε κάποιον. Οι αυτοκτονικές σκέψεις και συναισθήματα είναι φρικτά, αλλά περνούν και είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν όταν μιλήσετε σε κάποιον. Μπορείτε να μιλήσετε με την οικογένεια, τους φίλους σας, τον γιατρό ή τον θεραπευτή σας εάν έχετε.

Εάν βρίσκεστε **στην Αυστραλία** και νιώθετε ότι κινδυνεύετε να αυτοκτονήσετε, επικοινωνήστε αμέσως με έναν από τους παρακάτω:

Ο Γιατρός σας

Όπου είναι δυνατόν, ο γιατρός σας θα πρέπει να είναι το πρώτο σημείο επαφής σας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Οι γιατροί έχουν εμπειρία στη βοήθεια κατά τη διάρκεια κρίσεων και μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τις κατάλληλες υπηρεσίες. Τα στοιχεία επικοινωνίας του γιατρού σας:

Αστυνομία ή Ασθενοφόρο

Τηλεφωνήστε στο **000** για βοήθεια έκτακτης ανάγκης ή πηγαίnete στο πλησιέστερο σ' εσάς νοσοκομειακό τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Lifeline Australia (Γραμμή Προστασίας Ζωής Αυστραλίας)

Τηλεφωνήστε στο **13 11 14** για δωρεάν, 24ωρη υποστήριξη κρίσης από τηλεφώνου.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Υπηρεσία Επιστροφής Κλήσεων Πρόληψης Αυτοκτονιών)

Τηλεφωνήστε στο 1300 659 467 για δωρεάν, 24ωρη υποστήριξη κρίσης από τηλεφώνου.
www.suicidecallbackservice.org.au

Υπηρεσία Διαχείρισης Κρίσεων της Πολιτείας σας

NSW	Mental Health Line on 1800 011 511
VIC	Suicide Help Line on 1300 651 251
QLD	Mental Health Access Line on 1300 642 255
TAS	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
SA	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
NT	Mental Health Line on 1800 682 288
ACT	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
WA	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

Εάν ζείτε **εκτός Αυστραλίας**, επικοινωνήστε με τον θεραπευτή σας το συντομότερο δυνατό. Μπορείτε επίσης να συμβουλευτείτε τον Διεθνή Σύνδεσμο για την Πρόληψη Αυτοκτονιών (IASP) για να βρείτε κέντρα κρίσεων στο εξωτερικό: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/. Εάν αντιμετωπίζετε μια ψυχιατρική κρίση, επικοινωνήστε με τις τοπικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.



Η Διαχείριση της Διάθεσής Σας

Είναι συνηθισμένο να αισθάνεστε απάθεια ή κατάθλιψη όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις, στρες, άγχος ή ακόμη και μια αλλαγή. Ευτυχώς, υπάρχουν μερικές απλές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ενισχύσετε τη διάθεσή σας. Σας ενθαρρύνουμε ανεπιφύλακτα να:



Κάνετε τουλάχιστον μία δραστηριότητα που σας διασκεδάζει ή σας ικανοποιεί κάθε μέρα (δείτε την παρακάτω λίστα δραστηριοτήτων για έμπνευση).



Αποφύγετε ή μειώστε το αλκοόλ. Το αλκοόλ είναι καταθλιπτικό και θα επιδεινώσει τη διάθεσή σας. Κάντε το αυτό σε συνεννόηση με το γιατρό σας, για να βεβαιωθείτε ότι οι αλλαγές που κάνετε είναι ασφαλείς.



Να ασκείστε κάθε μέρα, ακόμα κι αν πρόκειται για μια γρήγορη βόλτα με τα πόδια. Η άσκηση είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές θεραπείες για την κατάθλιψη, και είναι δωρεάν!



Απολαύστε 8 ώρες ύπνου τη νύχτα – μπορεί να είναι δύσκολο να αισθάνεστε καλά αν είστε κουρασμένοι!



Πίνετε πολύ νερό και τρώτε υγιεινά. Το άγχος, η κόπωση και η πεσμένη διάθεση επιδεινώνονται εάν τρώτε ανθυγιεινές τροφές ή εάν είστε αφυδατωμένοι.



Να φέρεστε με καλοσύνη στον εαυτό σας! Αντί να επικρίνετε τον εαυτό σας, θυμηθείτε ότι μόλις έχετε αρχίσει να μαθαίνετε για τη διαχείριση των συμπτωμάτων σας. Μην περιμένετε ότι θα είστε ειδικός.

Εάν κάνετε τουλάχιστον δύο από αυτά τα πράγματα κάθε μέρα κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, μέχρι το τέλος θα τα κάνετε αυτόματα (και θα δείτε τα οφέλη)!

Εάν η διάθεσή σας είναι πραγματικά χαμηλή, μιλήστε με το γιατρό σας (και τον θεραπευτή που επιτηρεί τη θεραπεία σας, εάν έχετε θεραπευτή) το συντομότερο δυνατό για να μιλήσετε σχετικά με διαφορετικές επιλογές θεραπείας.

Εάν ζείτε στην Αυστραλία και θα θέλατε να δείτε ψυχολόγο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο 'Find a Psychologist' («Βρείτε Ψυχολόγο») στον ιστότοπο της Australian Psychological Society (Αυστραλιανή Ψυχολογική Εταιρεία) (APS):

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



Η Διαχείριση της Διάθεσής Σας

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ενισχύσετε τη διάθεσή σας είναι να κάνετε κάτι που σας δίνει μια αίσθηση διασκέδασης, ενδιαφέροντος, χαράς ή επιτυχίας. Εάν δεν μπορείτε να σκεφτείτε κάτι να κάνετε, δοκιμάστε μια από αυτές τις δραστηριότητες!

Πηγαίετε μια βόλτα με τα πόδια

Τηλεφωνήστε σε φίλους ή συγγενείς

Παρακολουθήστε μια νέα τηλεοπτική εκπομπή

Δείτε μια ταινία

Ακούστε μουσική

Ακούστε ένα ηχητικό βιβλίο

Σχεδιάστε ή ζωγραφίστε

Διαβάστε ένα βιβλίο

Ασχοληθείτε με την κηπουρική

Πιείτε καφέ με έναν φίλο

Βάλτε καθαρά σεντόνια

Μαγειρέψτε κάτι νέο

Περπατήστε ξυπόλυτοι στο γρασίδι

Πιείτε ένα φλιτζάνι τσάι

Δοκιμάστε τη γιόγκα

Καλέστε κάποιον στο σπίτι σας

Χρωματίστε βιβλία με ζωγραφιές

Γίνετε μέλος μιας αθλητικής ομάδας

Περάστε ένα βράδι βλέποντας ταινίες

Καθαρίστε το μπάνιο

Νιώστε άνετα

Διαβάστε ένα περιοδικό

Καθαρίστε την κουζίνα

Ξαναοργανώστε τα ράφια σας

Προγραμματίστε την εβδομάδα σας

Πηγαίετε στον κινηματογράφο

Δοκιμάστε τη φωτογραφική τέχνη

Συμπληρώστε ένα παζλ

Παίξτε ένα παιχνίδι στον υπολογιστή

Τραγουδήστε караόκε

Ψήστε κάτι στο φούρνο

Δειπνήστε με φίλους

Κάντε ένα μάθημα αερόβιας γυμναστικής

Παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι

Γράψτε ένα ποίημα ή μια ιστορία

Πηγαίετε μια βόλτα στη φύση

Πηγαίετε για τρέξιμο

Κάντε εθελοντική εργασία

Δωρίστε χρήματα για φιλανθρωπικούς σκοπούς

Πηγαίετε για κολύμπι

Πηγαίετε ποδηλασία

Μάθετε μια νέα γλώσσα

Ακούστε ένα podcast

Τακτοποιήστε την ντουλάπα σας

Αγκαλιάστε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο

Αγοράστε μερικά φυτά εσωτερικού χώρου

Απαντήστε σε μηνύματα SMS

Παρακολουθήστε μαθήματα τέχνης

Καθαρίστε το δρόμο σας

Στρώστε το κρεβάτι σας

Κάντε μπάνιο

Ασχοληθείτε με σπορ

Πηγαίετε σέρφινγκ

Παρακολουθήστε τα σύννεφα καθώς περνούν

Πηγαίετε για ψάρεμα

Γράψτε μια λίστα με πράγματα που επιθυμείτε να κάνετε στη ζωή σας

Λύστε ένα σταυρόλεξο

Παίξτε ένα μουσικό όργανο

Πηγαίετε σε ένα πάρκο

Κάντε ένα πικνίκ

Πηγαίετε σε ένα μουσείο

Επισκεφθείτε μια γκαλερί τέχνης

Πηγαίετε στην αγορά

Πηγαίετε στην παραλία

Δοκιμάστε το μπόουλινγκ

Δοκιμάστε γυμναστική πιλάτες

Λύστε ένα Sudoku

Φτιάξτε μια κατασκευή από μόνι σας (DIY)

Ασχοληθείτε με την ξυλουργική

Περάστε χρόνο με ένα κατοικίδιο

Ξαπλώστε στον ήλιο

Γράψτε μια λίστα για τα ψώνια σας

Παρακολουθήστε ένα ντοκιμαντέρ

Κάντε περιποίηση προσώπου

Πηγαίετε για τρέξιμο με έναν φίλο



Η Διαχείριση της Διάθεσής Σας

Παρακολουθήστε ένα διαδικτυακό μάθημα
Διαλέξτε ένα νέο χόμπι
Επισκεφθείτε ένα τουριστικό αξιοθέατο
Κάνετε διαλογισμό
Πηγαίνετε στο γυμναστήριο
Πηγαίνετε σε αισθητικό για τα νύχια σας
Δοκιμάστε το ράψιμο
Καθίστε σε ένα πάρκο
Επισκεφτείτε έναν ηλικιωμένο συγγενή
Δοκιμάστε την καλλιγραφία
Πηγαίνετε για ψώνια
Κοιτάξτε παλιές φωτογραφίες
Δοκιμάστε να κρατάτε ημερολόγιο
Πηγαίνετε να παρατηρήσετε τ' αστέρια
Προετοιμάστε μερικά γεύματα
Δημιουργήστε μια λίστα αναπαραγωγής μουσικής
Καθαρίστε το φούρνο σας
Πηγαίνετε κάμπινγκ
Κάντε ένα μασάζ σε κάποιον
Δοκιμάστε καράτε
Κάντε μανικιούρ στο σπίτι
Πηγαίνετε στο θέατρο
Πηγαίνετε ιστιοπλοΐα
Παρακολουθήστε μαθήματα μαγειρικής
Καθαρίστε το σπίτι σας με ηλεκτρική σκούπα

Δοκιμάστε το πλέξιμο
Ξεκινήστε μια ημερολογιακή λίστα
Δώστε ρούχα σε φιλανθρωπικές οργανώσεις
Επισκεφτείτε τους βοτανικούς κήπους
Προσευχηθείτε
Φτιάξτε φρέσκο καφέ
Αγοράστε ένα δώρο για κάποιον
Τραγουδήστε
Διακοσμήστε το δωμάτιό σας
Πηγαίνετε για μασάζ
Δοκιμάστε το kick-boxing
Παρακολουθήστε το ηλιοβασίλεμα
Στείλτε μια ευχαριστήρια κάρτα
Αγοράστε φρέσκα λουλούδια
Βοηθήστε έναν φίλο
Σιδερώστε τα ρούχα σας
Κάντε μια ημερήσια εκδρομή
Οργανώστε ένα ταξίδι με αυτοκίνητο
Γράψτε μια λίστα με άτομα που τους χρωστάτε ευγνωμοσύνη
Γράψτε μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνετε
Φτιάξτε μπισκότα
Παρακολουθήστε ένα σεμινάριο
Τηλεφωνήστε σε έναν φίλο στο εξωτερικό
Φτιάξτε ζύμη για πίτσα
Πηγαίνετε για αναρρίχηση σε εσωτερικούς χώρους

Ντυθείτε
Πηγαίνετε να χαζέψετε βιτρίνες
Κάνετε μια φιλοφρόνηση σε κάποιον
Καθαρίστε το email inbox σας
Ξεφορτωθείτε άχρηστα πράγματα
Μάθετε μια νέα δεξιότητα
Φτιάξτε φρέσκο ψωμί
Δοκιμάστε το scrapbooking (άλμπουμ με διάφορα σουβενίρ)
Προγραμματίστε διακοπές
Επισκεφθείτε ένα σπα
Ανάψτε ένα κερί
Πηγαίνετε σε μια βραδιά διοργάνωσης ερωτήσεων-απαντήσεων (trivia)
Πληρώστε λίγο από το χρέος σας
Πάρτε μια αργή βαθιά αναπνοή
Δοκιμάστε ένα δωμάτιο διαφυγής
Φτιάξτε κεριά
Κάντε κράτηση για διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο
Ψωνίστε διαδικτυακά
Δοκιμάστε το jujitsu
Καθαρίστε το ψυγείο
Παρακολουθήστε μια συναυλία
Επισκεφθείτε την παραλία
Περάστε ένα σαββατοκύριακο μακριά από το σπίτι
Καθαρίστε τον υπολογιστή σας
Δοκιμάστε να φτιάξετε ανθοδέσμες

Επιλέξτε μερικές από αυτές τις δραστηριότητες για να τις κάνετε κάθε εβδομάδα. Προσπαθήστε να επιλέξετε μερικές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας και άλλες που μπορείτε να κάνετε με άλλους ανθρώπους. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να επιλέξετε έναν συνδυασμό με δραστηριότητες που απαιτούν ενεργητικότητα κι άλλες που χαλαρώνουν.



Φύλλο Καταγραφής Θετικών Εμπειριών

Δευτέρα

Κάθε μέρα, καταγράψτε *τουλάχιστον* μια θετική εμπειρία (μεγάλη ή μικρή) που συνέβη εκείνη την ημέρα.

Αυτό θα βοηθήσει το μυαλό σας να μάθει να παρατηρεί τα καλά πράγματα στη ζωή, κάτι που δεν κάνει φυσικά όταν αισθάνεστε ανησυχία ή κατάθλιψη.

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή



Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR)

Το επίμονο στρες και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν παρατεταμένη μυϊκή ένταση, η οποία, με τη σειρά της, μπορεί να προκαλέσει δυσφορία, πόνο, πονοκεφάλους, ευερεθιστότητα και κόπωση (συχνά επιδεινώνοντας το άγχος). Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) μπορεί να μειώσει μερικά από αυτά τα συναισθήματα.

Πώς Να Κάνετε PMR

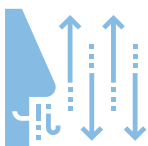
Η PMR περιλαμβάνει συστηματική σύσφιξη και χαλάρωση των κύριων μυϊκών σας ομάδων, από τα πόδια προς τα πάνω. Για να κάνετε PMR, μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω γενικές οδηγίες (διαρκούν περίπου 10 λεπτά) ή να ακούσετε τον ηχητικό οδηγό μας εδώ: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Με την πάροδο του χρόνου, θα μάθετε τη σειρά και δεν θα χρειάζεται να συνεχίσετε να ανατρέχετε σε αυτούς τους πόρους.



Καθίστε άνετα σε μια καρέκλα, σε έναν ήσυχο, ιδιωτικό χώρο. Ακουμπήστε τα πόδια σας ίσια στο έδαφος. Μπορείτε επίσης να ξαπλώσετε στο πάτωμα, αν αυτό είναι πιο άνετο για εσάς. Κλείστε τα μάτια σας αν αυτό σας βοηθά να χαλαρώσετε.



Εισπνέετε από τη μύτη σας και εκπνέετε από το στόμα, αργά και απαλά. Αναπνέετε με το διάφραγμα σας, αντί με το πάνω μέρος του στήθους σας (φανταστείτε το στομάχι σας να φουσκώνει με αέρα καθώς εισπνέετε, σαν μπαλόνι).



Δώστε προσοχή στην αίσθηση της αναπνοής σας καθώς περνά μέσα από τη μύτη σας προς το στομάχι σας. Σε κάθε εκπνοή, ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να χαλαρώσει. Μπορείτε ακόμη και να λέτε «χαλάρωσε» στον εαυτό σας από μέσα σας. Συνεχίστε το αυτό για λίγα λεπτά.



Όταν θα είστε έτοιμοι, στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας. Πώς νιώθουν; Ζεστά, κρύα, μουδιασμένα; Λυγίστε απαλά τα δάχτυλα των ποδιών σας κάτω από τα πόδια σας. Κρατήστε τα έτσι για λίγες στιγμές και μετά αφήστε τα ελεύθερα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε και συνεχίστε το αυτό για ένα ή δύο λεπτά.



Στη συνέχεια, στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας κάτω απ' τα γόνατα. Σφίξτε απαλά τις κνήμες σας για λίγες στιγμές και στη συνέχεια αφήστε τις ελεύθερες και χαλαρώστε. Αναπνέετε αργά και ομαλά και χαλαρώνετε κάθε φορά που εκπνέετε. Επαναλάβετε το ίδιο για τους μηρούς, τους γλουτούς και το στομάχι σας.



Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR)



Στη συνέχεια, στρέψτε την προσοχή σας στους ώμους και τον αυχένα σας. Δώστε προσοχή σε τυχόν σημεία έντασης ή σφίξιμο σε αυτές τις περιοχές. Σφίξτε απαλά τους ώμους σας και κρατήστε τους έτσι για λίγες στιγμές. Καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε - αφήστε τους ώμους σας να πέσουν και επιμηκύνετε το λαιμό σας. Επαναλάβετε για ένα ή δύο λεπτά.



Στη συνέχεια, συγκεντρωθείτε στα δάχτυλά σας, τα χέρια και τους βραχίονές σας. Αναπνέετε αργά και ομαλά, καθώς δίνετε προσοχή στις αισθήσεις σας σε αυτές τις περιοχές. Όταν είστε έτοιμοι, τεντώστε αυτούς τους μυς για λίγες στιγμές πριν τους αφήσετε σταδιακά ελεύθερους. Εκπνέετε απελευθερώνοντας οποιαδήποτε ένταση που έχει μείνει στους βραχίονές σας για λίγα λεπτά.



Τώρα, εστιάστε στο πρόσωπο και το κεφάλι σας - τα χείλη σας, τα μάγουλα, τα βλέφαρα, τη μύτη, το μέτωπο και το τριχωτό της κεφαλής. Σουφρώστε απαλά τη μύτη σας, σουφρώστε τα χείλη, κλείστε τα μάτια σας σφιχτά και ζαρώστε τα φρύδια σας. Κρατήστε τα έτσι για λίγες στιγμές και στη συνέχεια, καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε. Παρατηρήστε τη διαφορά μεταξύ των αισθήσεων έντασης και χαλάρωσης. Συνεχίστε το αυτό για λίγα λεπτά.



Τελειώνοντας, επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Αναπνέετε αργά και ομαλά. Συγκεντρώστε την προσοχή σας στο σώμα σας, από τα πόδια έως το κεφάλι, αναζητώντας τυχόν πηγές έντασης. Καθώς εκπνέετε, ελευθερώστε κάθε σημείο έντασης που βρίσκετε. Απολαύστε την αίσθηση χαλάρωσης σε ολόκληρο το σώμα σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας και μεταφέρετε την προσοχή σας στο μέρος που βρίσκεστε.

Συμβουλές για PMR

- Μερικοί άνθρωποι αγχώνονται για τη «σπατάλη χρόνου» όταν προσπαθούν να χαλαρώσουν. Να θυμάστε ότι η εκπαίδευση στη χαλάρωση είναι μια πολύτιμη δεξιότητα που πρέπει να μάθετε - θα βοηθήσει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της παραγωγικότητάς σας.
- Εξασκηθείτε σε έναν ήσυχο χώρο όπου δεν θα σας ενοχλήσουν.
- Μην τεντώνετε τους μυς σας πολύ σφιχτά. Η PMR δεν πρέπει να είναι επώδυνη ή άβολη.
- Μπορείτε να δοκιμάσετε να κάνετε PMR πριν πάτε στο κρεβάτι, για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.
- Να εξασκείστε τακτικά στην PMR για να αποκομίζετε μεγαλύτερο όφελος.
- Μην ανησυχείτε αν το μυαλό σας περιπλανιέται κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυτό είναι φυσιολογικό. Όποτε συμβεί, επαναφέρετε απλά την προσοχή σας στην άσκηση.



Πρόγραμμα Αυτοφροντίδας

Βήμα 1

Κάνετε μια λίστα με καταστάσεις που μπορεί να σας φανούν προκλητικές ή αγχωτικές στο μέλλον

Βήμα 2

Λάβετε υπόψη τα σημάδια που υποδεικνύουν ότι δεν τα βγάζετε πέρα τόσο καλά όσο θα θέλατε (σημειώστε με ✓ αυτά που ισχύουν για εσάς).

Είστε πιο ευερέθιστοι ή οξύθυμοι

Νιώθετε καταβεβλημένοι

Αισθάνεστε κόπωση ή πόνο

Αναβάλλετε διάφορες δουλειές

Πίνετε περισσότερο αλκοόλ

Τρώτε ανθυγιεινά

Δυσκολεύεστε στον ύπνο

Έχετε αρνητικές σκέψεις

Νιώθετε ότι δεν αξίζει τον κόπο να κάνετε κάτι

Η αυτοεκτίμησή σας επιδεινώνεται

Καταγράψτε οποιαδήποτε άλλα σημάδια που πρέπει να προσέχετε:

Βήμα 3

Σχεδιάστε πώς θα φροντίσετε τον εαυτό σας σε περιόδους που θα βιώνετε στρες. Σημειώστε με ✓ τις στρατηγικές που θα ακολουθείτε τακτικά για να ενισχύσετε τη συναισθηματική σας ευεξία:

Ελεγχόμενη αναπνοή

Ασκήσεις χαλάρωσης

Συνομιλίες με άλλους

Σωματική άσκηση

Λέγοντας «όχι» σε κάποια πράγματα

Προγραμματισμός «χρόνου για μένα»

Βελτίωση της διατροφής μου

Βελτίωση του ύπνου μου

Αμφισβήτηση σκέψεων

Δομημένη επίλυση προβλημάτων



Πρόγραμμα Αυτοφροντίδας

Καταγράψτε άλλες στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε:

Σχεδιάστε πώς θα εφαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές. Καθορίστε τι θα κάνετε, **πότε** θα το κάνετε και **πώς** θα το κάνετε:

Κρατήστε αυτό το πρόγραμμα σ' ένα σημείο όπου θα είναι εύκολα να το βλέπετε (π.χ. στο ψυγείο). Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να το μοιραστείτε με άτομα που εμπιστεύεστε, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν να προσέξετε τυχόν προειδοποιητικά σημάδια και να σας υπενθυμίσουν να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές αντιμετώπισης