



































Greek

**Τεχνικές Γρήγορης Χαλάρωσης (Quick Relaxation Techniques)**



**Διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης απευθύνονται σε διαφορετικά άτομα. Δοκιμάστε κάθε τεχνική, βαθμολογήστε με άριστα το 10 και μετά διαλέξτε την/τις κατάλληλη(-ες) για σας.**







|  |  |
| --- | --- |
| ***Σφίξιμο σε ολο το σώμα*** | ***Κλίμακα του 10*** |
| Σφίξτε τα πάντα στο σώμα σας και μείνετε σ’ αυτήν τη στάση.  Κρατήστε τη στάση αυτή για όσο μπορείτε χωρίς να νιώθετε πόνο.  Χαλαρώστε αργά και νιώστε το σφίξιμο να αφήνει σταδιακά το σώμα σας. Επαναλάβετε τρεις φορές. |  |
| ***Φανταστείτε τον αέρα σαν ένα σύννεφο*** | ***Κλίμακα του 10*** |
| Ελευθερώστε τη φαντασία σας και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας.  Καθώς η αναπνοή σας γίνεται ήρεμη και ομαλή, φανταστείτε ότι ο αέρας έρχεται σε σας σαν ένα σύννεφο:  Σας γεμίζει και βγαίνει έξω.  Μπορείτε να φανταστείτε το σύννεφο με ένα συγκεκριμένο χρώμα. |  |
| ***Διαλέξτε ένα σημείο*** | ***Κλίμακα του 10*** |
| Με κεφάλι και σώμα χαλαρωμένα, διαλέξτε ένα σημείο για να (με τα μάτια ανοιχτά προς αυτό).  Όταν είστε έτοιμοι, μετρήστε 5 αναπνοές αντίστροφα: με κάθε αναπνοή αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν σταδιακά.  Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας.  Όταν φθάσετε στο 1, τα μάτια σας θα κλείσουν. Δωστε προσοχη στην αίσθηση χαλάρωσης. |  |
| ***Μετρήστε δέκα αναπνοές αντίστροφα*** | ***Κλίμακα του 10*** |
| Μείνετε αδρανείς και απαθείς, μετρώντας σε κάθε αναπνοή αργά από το 10 ως το 1,  Με κάθε μέτρημα, αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει πιο βαρύς και χαλαρωμένος.  Με κάθε εκπνοή, αφήστε το σφίξιμο να απομακρυνθεί από το σώμα σας. |  |
| ***Μεταμορφώσεις: επιλέξτε μία που λειτουργεί ή φτιάξτε τη δική σας*** | ***Κλίμακα του 10*** |
| **Όταν σκέφτεστε εικόνες όπως.... Φανταστείτε....**  Σχοινιά δεμένα σφιχτά  Τα δεμένα σχοινιά να λύνονται  Αίσθημα κρύου, δριμύ αέρα  Τον κρύο αέρα να γίνεται θερμός και ήπιος  Σκληρό, κρύο κερί  Το κερί να μαλακώνει και να λυώνει  Τεντωμένοι, κόκκινοι μύες  Τους κόκκινους μύες να χαλαρώνουν ή να  είναι λιγότερο κόκκινοι |  |
| ***Επιβεβαίωση: επιλέξτε κάτι που λειτουργεί ή φτιάξτε κάτι δικό σας*** | ***Κλίμακα του 10*** |
| Αναπνεύστε βαθιά και αργά…  Η δυσφορία θα περάσει….. αφήστε την να φύγει  Αφήστε την ένταση να απομακρυνθεί…  Έχω τη δύναμη να το διαχειριστώ.  Είμαι ήρεμος & χαλαρός, έτοιμος για τα πάντα  Χαλαρώστε το σαγόνι, κατεβάστε τους τους ώμους |  |

**GP Notes: Quick Relaxation Techniques**



Background Notes for Prescribers

Relaxation has been described as ‘a state of consciousness characterised by feelings of peace and release from tension, anxiety and fear’. The term is usually taken to mean either lack of muscle tension or lack of inner ‘mental tension’.

Early relaxation techniques often involved progressive muscle relaxation with attention

to breathing, such as Jacobsen’s progressive relaxation, first described in the late

1930s.

It is now recognised that there is a myriad of techniques to suit different personality types and problems. Some people also encounter problems with ‘letting go’ and can become panicky when they try and relax. This needs to be discussed and a different type of relaxation technique considered.

It is helpful to find out what happens to the individual when they are tense:

* *How does he/she know they are tense?*
* *What happens first? What next?*
* *What helps? What doesn’t?*
* *Have they had problems with previous attempts at relaxation.*

It is also helpful to know the individual’s style: *Do they like to picture things? Read things? Listen to things? Do something?*

Translated by the WSLHD Translation Service December 2016