



**Czy doświadczasz
stresu?**

**Chciałbyś lepiej sobie z
nim radzić?**

Jednym ze sposobów na poprawę
samopoczucia i walkę ze stresem jest
regularne praktykowanie powolnego
oddychania

Przeciwdziałanie skutkom stresu stanowi jedno z wyzwań współczesnych czasów.

Doświadczanie chronicznego stresu przyczynia się do zwiększonego ryzyka pojawiania się zaburzeń psychicznych m.in. depresji i zaburzeń lękowych, fobii społecznej, PTSD (Stansfeld, Candy, 2006; Żołnierczyk-Zreda, Holas, 2019; Schmitz i in., 2011), jak również prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia fizycznego. Stres przyczynia się do wzrostu ryzyka zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe czy mięśniowo-szkieletowe (Grippio, Johnson, 2009).

Od 2007 roku stres jest traktowany jako jeden z najpowszechniejszych problemów zdrowotnych w Unii Europejskiej (Nema i in., 2010).

Według raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” opublikowanego w 2020 r., najczęstszą grupą rozpoznania wśród osób leczonych w psychiatrycznej opiece ambulatoryjnej są zaburzenia nerwicowe związane ze stresem i somatoformiczne oraz zaburzenia nastroju (afektywne).

Jakie są korzyści z praktykowania powolnego oddychania?

- Poprawa nastroju
- Spadek objawów lękowych i depresyjnych
- Spadek objawów żołądkowo-jelitowych
- Poprawa jakości snu
- Poprawa jakości życia
- Wzrost poczucia wigoru

(Goessl i in., 2017; Laborde i in., 2019; Prinsloo i in., 2013; Gevirtz, 2013; Tabachnick, 2015; Lehrer, Gevirtz, 2014; Zou i in., 2017; Jafari i in., 2017; Tsai i in., 2014).

Uczestnicy badania zrealizowanego w CIOP-PIB pod wpływem regularnej praktyki odczuwali niższy poziom stresu, doświadczali spadku objawów lęku i depresji. Ponadto dłużej radzili sobie w sytuacji stresu, co było obserwowane w ich reakcjach fizjologicznych, jak również w ich nastawieniu do tej sytuacji. Dodatkowo regularne ćwiczenia oddechowe spowodowały wyćwiczenia przepony, która była bardziej zaangażowana podczas ćwiczeń.

Praktykowanie powolnego oddychania jest sposobem na stres

Na czym to polega?

Spowolnienie rytmu oddechu do około 6 oddechów na minutę, połączone z oddychaniem przeponowym, pogłębionym i regularne jego praktykowanie sprzyja pojawieniu się relaksu. Wystarczy 20 min. dziennej praktyki, by móc obserwować pozytywny wpływ ćwiczeń oddechowych na nasze samopoczucie.