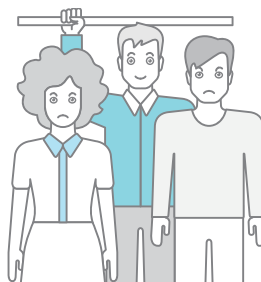


Znaczenie **technik relaksacyjnych** dla dobrego samopoczucia



Fakty dotyczące **zasad relaksacji**

- 01** Terapia poznawcza oparta na treningu świadomości jest **skuteczną psychospołeczną metodą interwencyjną** w przypadku nawracającej depresji¹.



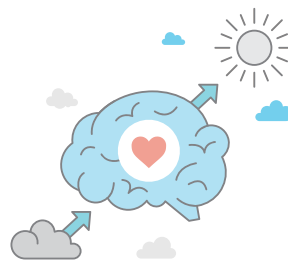
- 02** W badaniach naukowych wykazano, że terapia oparta na treningu technik relaksacyjnych może prowadzić do **zwiększenia gęstości istoty szarej w mózgu**².



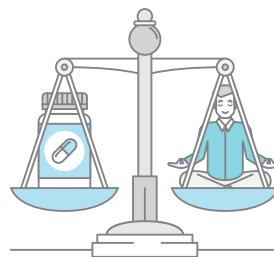
- 03** Osoby regularnie medytujące **są bardziej odporne na stres**³.



- 04** Wewnętrzny spokój ma pozytywny wpływ na **złagodzenie objawów zaburzeń lękowych**^{4,5}.



- 05** Terapia poznawcza oparta na treningu samoświadomości może **wspomóc leczenie ciężkich przypadków depresji**⁶.



NIE KAMUFLUJ DEPRESJI **Wyjdź z niej!**

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Porady dotyczące technik relaksacyjnych⁸



01 Codziennie poświęć kilka minut na to, aby usiąść lub położyć się i skupić na danej chwili, odczuciach ciała oraz każdym wdechu i wydechu.



02 Zamykając oczy, pomożesz umysłowi skoncentrować się i do minimum ograniczysz czynniki rozpraszające ze świata zewnętrznego.



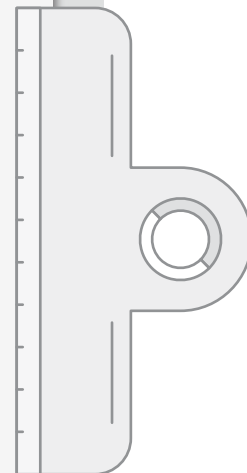
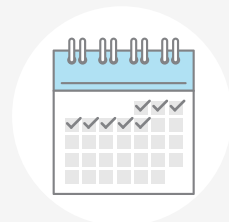
03 Pomyśl o czymś, za co jesteś wdzięczny: może to być zdrowie, przyjaciel lub zwierzę domowe bądź zdarzenia w życiu, które wiążą się z uczuciem wdzięczności lub szczęścia.



04 Umysł może błądzić, co jest normalne – po prostu postaraj się ponownie skupić swoją uwagę na zadaniu.



05 Przez 30 dni medytuj co najmniej osiem minut każdego dnia.



Piśmiennictwo:

1. [Na podstawie pliku PDF firmy Pfizer] Kuyken W i wsp. Behav Res Ther 2010; 48(11): 1105-1112.
 2. [Na podstawie pliku PDF firmy Pfizer] Holzel BK i wsp. Psychiatry Res 2011; 191(1): 36-43.
 3. [Na podstawie pliku PDF firmy Pfizer] Kiecolt-Glaser JK i wsp. Psychosom Med 2010; 72(2): 113-121.
 4. [Na podstawie pliku PDF firmy Pfizer] Evans S i wsp. J Anxiety Disord 2008; 22(4): 716-722.
 5. [Na podstawie pliku PDF firmy Pfizer] Kim B i wsp. J Anxiety Disord 2010; 24(6): 590-595.
 6. [Na podstawie pliku PDF firmy Pfizer] Segal ZV i wsp. Arch Gen Psychiatry 2010; 67(12): 1256-1264.
 7. Medytacje uważności na stronie: www.wild5resources.com.
- Dostęp do wszystkich powyższych pozycji piśmiennictwa uzyskano w lutym 2017 r.

Pfizer Polska Sp. z o.o.
ul. Postępu 17B, 02-676 Warszawa
tel.: (22) 335 61 00, fax: (22) 335 61 11
warsaw.office@pfizer.com

