

TRENING ANTYSTRESOWY



Witaj, jeśli otworzyłeś właśnie ten mini poradnik to znaczy, że zdałeś sobie sprawę z tego jak bardzo stres paraliżuje Twoje życie...

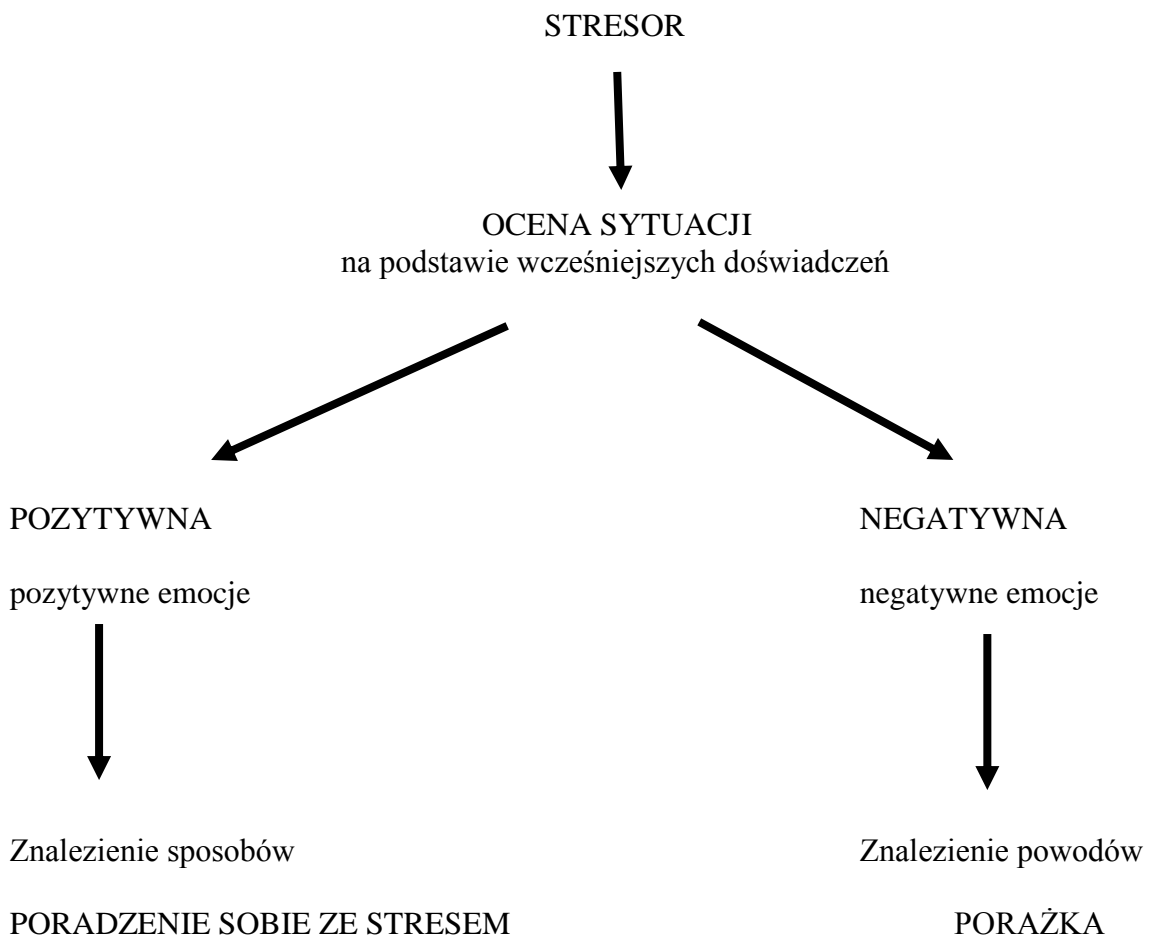
Stres, Stres, Stres....

Dookoła Ciebie zapewne jest wiele czynników, które wywołują napięcie, uczucie dyskomfortu, być może powodują lęki a wszystkiemu winny jest właśnie on – stres.

Trudno mówić o jedynej słusznej i w 100% skutecznej technice. Każdy człowiek tak jak ma swoją magiczną granicę optimum między dobrym, a złym stresem, tak ma różne preferencje co do walki ze stresem.

Dlatego specjalnie dla Ciebie przygotowałam ten mini poradnik! Przedstawione tu metody są propozycją, z którą musisz się zmierzyć i odnaleźć wśród nich tą jedną, która Tobie pomoże. Zacznijmy więc od samego początku. Jeśli już wiesz, że to stres jest Twoim największym wrogiem to osiągnąłeś połowę sukcesu!!!! Świadomość problemu jest niezwykle istotna. Bez niej nie jest możliwa pomoc.

Następnym krokiem jaki musisz podjąć jest ocena sytuacji stresowej. Niezmiernie ważna jest Twoja ocena i sposób w jaki spostrzegasz bodziec stresujący. Przyjrzyj się teraz poniższemu schematowi.



Źródło: Dr V. Friebel, „Jak pokonać stres”, Wydawnictwo INTERSPAR, Warszawa 2004, s. 16.

Czy już odnalazłeś się na schemacie????

Co jest Twoim największym problemem?

Czy przypadkiem nie zadajesz sobie zazwyczaj pytania: Dlaczego znowu Ja?

Osoby, które od samego początku są negatywnie nastawione do sytuacji skupiają się na znalezieniu przyczyn trudnej sytuacji, rozmyślając tylko o negatywnym aspekcie.

Efekt jest dość prosty do przewidzenia: PORAŻKA.

Od dziś musisz zacząć pracować nad zmianą swojego myślenia! Zamiast snuć czarne myśli znajdź w sobie siły i podejź pozytywnie nastawiony do sytuacji. Skup się nad znalezieniem sposobów wyjścia z trudnej sytuacji.

Pomocne może się tu okazać stworzenie **Własnej Listy Sposób**.

Usiądź wygodnie, weź kartkę i spisz wszystkie pomysły jakie przychodzą Ci do głowy.

Zadaj sobie pytanie:

Co teraz mogę zrobić najlepszego?

Jakie zastosuje rozwiązania?

Co mam poprawić?

Co dobrego z tego wyniknęło?

Jak mogę to wykorzystać teraz i w przyszłości?

Co będę mógł dać innym po tym, co mi się stało?

Czego się nauczyłem w związku z tym zdarzeniem?

Jak przygotować się do podobnej sytuacji w przyszłości?

Nie oceniaj żadnego do momentu zakończenia listy. Następnie przemyśl każde rozwiązanie i wybierz to, które Twoim zdaniem będzie najodpowiedniejsze. Jeśli okaże się nieskuteczne wybierz kolejne. Pamiętaj, że to od Ciebie zależy sukces tej techniki.

Jeśli ciągle nie potrafisz wybrać jednego rozwiązania z listy, wytypuj te, które wydają się najlepsze Twoim zdaniem. Każde rozwiązanie rozpisz za pomocą **Analizy SWOT**.

Metoda ta bazuje na prostej klasyfikacji wymagając oceny Twojego rozwiązania pod kątem mocny/słabych stron oraz szans/zagrożeń. Zapisując w tabeli wymagane cechy możesz sprawdzić jaką szansę ma Twój pomysł.

	POZYTYWNE	NEGATYWNE
WEWNĘTRZNE	MOCNE STRONY (wypisz tutaj swoje mocne strony, które pomogą zrealizować Twój pomysł, Twój potencjał, zdolności, umiejętności)	SŁABE STRONY (wypisz tutaj cechy, które uniemożliwiają Ci realizację pomysłu, muszą one dotyczyć Twoich ograniczeń, braku umiejętności)
ZEWNĘTRZNE	SZANSE (wskaż tutaj wszystko co dodatkowo umożliwi Ci realizację celu, co jest szansą na powodzenie)	ZAGROŻENIA (wypisz to co stwarza niebezpieczeństwo niepowodzenia Twojego planu)



Pora na wskazanie technik pomagających oderwać się od stresu. Jeśli odczuwasz bóle mięśni, głowy, częste migreny, bóle brzucha, wzmożone napięcie psychiczne warto spróbować technik relaksacyjnych. Pomagają one powrócić do stanu równowagi i odprężyć się, zrelaksować ciało i umysł.

Zakupiłeś już Trening Autogenny Schultza oraz Progresywną Relaksację Jacobsona. Obie metody wymagają systematycznego ćwiczenia, tak aby mogły zacząć przynosić widoczne efekty. Kiedy opanujesz obie metody, będziesz potrzebował zaledwie kilku minut w ciągu dnia aby w najbardziej stresującym momencie oderwać się od rzeczywistości i na chwilę zrelaksować się nawet w najbardziej głośnym miejscu w Twoim biurze!

Kiedy czujesz narastające napięcie w mięśniach możesz przeciwdziałać mu już na początku. Nie warto czekać aż sparalizuje ono Twoje funkcjonowanie! Jeśli nie masz akurat możliwości aby zastosować jedną z technik relaksacyjnych możesz wykorzystać ćwiczenia antystresowe, które w szybki sposób rozluźnią napięte mięśnie!

Oto kilka z nich.

A) Odprężające rozciąganie całego ciała - KOT

1. Stan lub usiądź wygodnie. Wyobraź sobie, że jesteś kotem stopniowo wybudzającym się ze snu. Poprzez „wyciąganie” całego ciała od czubka głowy, aż do koniuszków palców, powoli, stopniowo i metodycznie rozciągaj każdy mięsień, każde ścięgno ciała tak, żebyś poczuł się dłuższy.
2. Rozciąganiu może towarzyszyć ziewanie i głębokie westchnienie.
3. Szczególnie przyjemne jest rozciąganie się, zaraz po przebudzeniu. Jednak jeśli w ciągu dnia poczujesz napięcie, przeciągaj się również.

B) Strząsanie napięcia

Jeśli czujesz napięcie w ciele, możesz spróbować zrzucić z barków ciężar.

1. Stań prosto. Ręce opuść wzdłuż tułowia.
2. Zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wciągając nosem powietrze.
3. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami. Ten ruch ma być energiczny – zrzucasz z siebie napięcie.
4. Powtórz czynność trzy razy.
5. Uwważaj, żeby nie zakręciło Ci się w głowie. Jeśli poczujesz się gorzej, przerwij ćwiczenia i usiądź.

C) Rozluźnianie szyi i karku – PĘDZEL

Ćwiczenie to pozwoli Ci odprężyć szyję i kark.

1. Stan tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak Twój nos zamienia się w pędzelek.
2. Na wyimaginowanym płótnie zacznij nim malować symbol nieskończoności. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głową w drugą stronę.
3. Po tym ruchu napisz swoje imię końcem nosa, patrząc w lewo, nazwisko – patrząc w prawo.
4. Napisz lub narysuj, cokolwiek chcesz. Pamiętaj, rób wszystko bardzo powoli.

D) Rozluźnienie i rozgrzewanie barków sprzyjające lepszemu oddychaniu

1. Usiądź lub stań prosto, z głową wyprostowaną (ale pamiętaj, by nie odchyłać głowy do tyłu). Rozluźnij szczęki, ramiona i ręce. Oddychaj rytmicznie przez nos.
2. Podnieś kilkakrotnie ramiona, jakby chcąc dotknąć nimi uszu.
3. Rozluźnij barki.
4. Powtórz punkty 2–3 kilkakrotnie.
5. Odpocznij przez chwilę.
6. Wykonaj ramionami kilka ruchów okrężnych, najpierw do przodu, później do tyłu.
7. Odpocznij przez chwilę. Oddychaj rytmicznie.

E) Oddychanie przeponowe

1. Połóż się płasko na plecach z poduszką pod głową. Nie łącz nóg, rozsuń je lekko. Możesz zamknąć oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki. Rozluźnij mięśnie brzucha. Oddychaj spokojnie i rytmicznie.
2. Jedną rękę połóż na brzuch, tuż poniżej mostka. Drugą rękę połóż na klatce piersiowej.
3. Powoli i spokojnie wciągnij nosem powietrze, tak głęboko jak to możliwe, ale bez wysiłku. Ręka, która trzymasz na brzuchu, podczas wdechu powinna unieść się do góry. Ręka, która leży na klatce piersiowej, nie powinna się poruszyć.
4. Powoli i spokojnie wypuść całe powietrze przez lekko uchylone wargi. Powietrze wypuść lekko bez napinania się. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, powinna opaść.
5. Powtarzaj wdechy i wydechy. Rozluźnij ramiona i ręce i rytmicznie oddychaj.

E) Swobodne oddychanie

1. Usiądź swobodnie na fotelu. Połóż ręce luźno na kolanach. Zamknij oczy i rozluźnij mięśnie twarzy i szyi. Oddychaj swobodnie i rytmicznie.
2. Całą swoją uwagę skieruj na oddech, podążaj za nim.
3. Skup się na tym jak powietrze wchodzi przez Twoje nozdrza do nosa, płuc i wypełnia Twoje całe ciało. Zaobserwuj jak następnie wydychasz to powietrze, jak opuszcza Twoje ciało. Z każdym oddechem spokój coraz bardziej ogarnia Twoje ciało a Ty przez kilka minut regenerujesz się...

Inną grupą są **Techniki Wizualizacyjne**. Ich celem jest oddzielenie się od sytuacji stresującej i tym samym stworzenie własnej ochrony.

ŚWIETLISTA BAŃKA

Stań w lekkim rozkroku, ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Weź głęboki oddech, oderwij się myślami od stresującej sytuacji. Zamknij oczy i wyobraź sobie ogromną świetlistą bańkę. Widzisz jak zbliża się do Ciebie. Jej światło jest bardzo przyjemne. Wyobraź sobie jak dużą przyjemność odczuwasz z oglądania tej bańki. A teraz wyobraź sobie, że bańka przemieszcza się w Twoją stronę i wchodzisz do jej środka. Jest tam bardzo przyjemnie i bezpiecznie. Wyobraź sobie, że ta bańka staje się Twoją tarczą obronną, która odcina Cię od stresu.



TECHNIKA REFRAMING

Technika ta polega na zmianie kontekstu sytuacji stresowej. Załóżmy, że źródłem Twoich stresów jest Twój szef - wiecznie krzyczący i zły, wywołujący u Ciebie odczucie strachu.



1. Przywołaj teraz w swojej wyobraźni obraz krzyczącego szefa. Dokładnie się mu przyglądnij oraz przywołaj jego głos.
2. Zmień jego głos z naturalnego na jedną z postaci bajek Disneya, np. Kaczora Donalda. Jak teraz wygląda Twój szef? Słyszysz jak krzyczy na Ciebie jak Kaczor Donald?
3. Teraz zmień w swojej wyobraźni ubranie szefa. Przebierz go w dowolny strój, może primabaleriny??? Jak teraz wygląda?
4. W ostatnim kroku zmień otoczenie, w którym widzisz szefa, np. wyobraź sobie krzyczącego go głosem Kaczora Donalda, w stroju primabaleriny w cyrku ;)
5. Na chwilę przerwij wyobrażenia licząc żarówki w pokoju, bądź długopisy na biurku.
6. Oceń jaki teraz masz poziom stresu. Zobacz jak wiele się zmieniło. Prawda, że stres się obniżył?

Na stres pomaga robienie czegoś, co lubisz. Może to być gra w tenisa, słuchanie muzyki, lektura. Warunek: to zajęcie musi skupić całą twoją uwagę. Pamiętaj aby stale utrzymywać aktywność fizyczną.

Osobom, które w stresie zaciskają zęby i pięści, dobrze zrobi fizyczne rozładowanie napięcia. Godzina aerobiku albo długi spacer poprawią krążenie krwi i pomogą usunąć z niej szkodliwe substancje powstałe podczas reakcji stresowej. Napięte mięśnie będą wtedy miały wreszcie okazję pracować w naturalnym rytmie "skurcz - rozkurcz". Towarzyszące temu sygnały płynące do mózgu będą przekazywały informację "stan zagrożenia minął, można się odprężyć". Bardzo dobrym środkiem odprężającym jest pływanie. Łączy wysiłek fizyczny z masażem wodnym, świetnie rozładowując napięcie mięśni. Podczas przyjemnego wysiłku fizycznego organizm wytwarza endorfiny - substancje, które działają przeciwbólowo i wyzwalają uczucie przyjemności i odprężenia.

Niezależnie od wybranej techniki pamiętaj aby swojemu organizmowi zabezpieczyć odpowiednią ilość snu oraz zdrowego pożywienia!

Jak widzisz jest wiele technik radzenia sobie ze stresem, począwszy od lepszego organizowania własnych decyzji, przez zmianę nastawienia, pogłębione relaksacje, ćwiczenia krótkie rozluźniające mięśnie po techniki wizualizacyjne. Mini poradnik, który masz przed sobą jest zaledwie niewielką namiastką sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Najlepiej wybierz takie, które działają na Ciebie najlepiej. Jeśli chciałbyś poznać inne techniki bądź doskonalić te, które już opanowałeś, zapraszam na konsultacje. Pamiętaj, że porada psychologa często ma nieocenioną wartość i pomaga znaleźć rozwiązanie, którego Ty do tej pory nie widziałeś.

Pozdrawiam i życzę przyjemnych ćwiczeń!

Aleksandra Jaruga

