

Małgorzata Taraszkiewicz

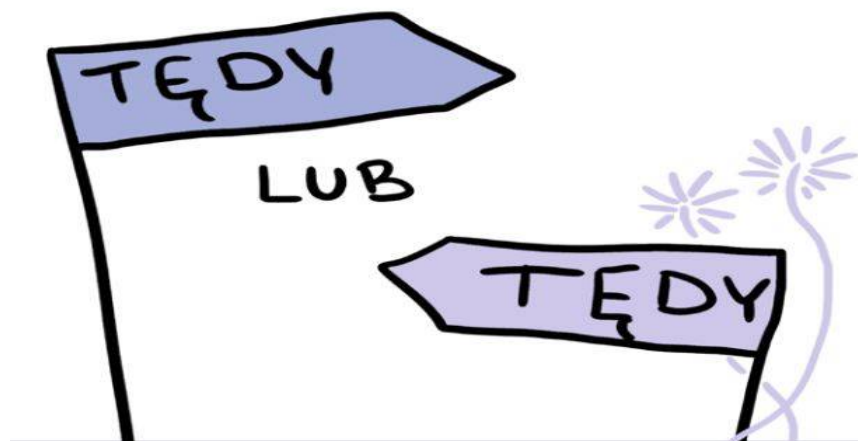
Jak dbać o siebie?

mini poradnik

Bądźmy spokojni.

Bądźmy bezpieczni.

Bądźmy zdrowi.



Wstęp

Pamiętajmy, że kryzys jest indywidualną reakcją na wydarzenie i zależy od naszej konstrukcji psychicznej, posiadanych zasobów wewnętrznych, w tym wiedzy i umiejętności .

Warto więc wzmocnić swoją siłę i odporność psychiczną, coraz lepiej poznawać jak działa nasz organizm (jako element natury!) i uczyć się konstruktywnych sposobów zachowań.

To przyda nam się w każdej trudnej sytuacji, ale także na co dzień, kiedy już wrócimy do normalnego życia.

Mamy nadzieję, że ten zestaw informacji i porad pomoże Państwu zachować poczucie sensu i zaradności oraz powrócić do normalnego życia jak to się wszystko skończy, w zdrowiu i równowadze.

Tymczasem to jeszcze nie koniec!

Warto się nauczyć sposobów jak przetrwać ten czas we względnie dobrej kondycji, złagodzić lęki, wzmocnić siłę i odporność psychiczną, nauczyć się efektywnych zachowań, utrzymać poczucie bezpieczeństwa i zaufania, że będzie dobrze...

Małgorzata Taraszkiewicz

Reakcje na kryzys. PTS i PTSD, czyli stres pourazowy

Jak już było powiedziane na to jak kryzys wpływa na nasze życie i w jakim stopniu je destabilizuje, wszystko zależy od zasobów, które mamy, wiedzy, umiejętności oraz siły i odporności psychicznej.

Czy odbierzemy to jako kryzys traumatyczny to zależy od już posiadanych zasobów wewnętrznych, ale także od poszerzania własnych umiejętności wprowadzania różnych rozwiązań trudnych sytuacji, co ma wpływ na subiektywną ocenę sytuacji.

Ta ocena może brzmieć – rozumiem, panuję nad sytuacją, bądź nie mam na nic wpływu – czuję bezradność.

Warto więc zbadać o siebie:

1. Poczucie zrozumiałości sytuacji.

Czy spostrzegamy docierające do nas przekazy, informacje jako uporządkowane, spójne, dające się zrozumieć? Czy czujemy się przytłoczeni, zalewani sprzecznymi informacjami?

Oceń to na skali 0(całkowicie niezrozumiałe) – 10 (zrozumiałe)

-----5-----7-----10

2. Poczucie zaradności.

Czy oceniam moje zasoby jako wystarczające do sprostania wymaganiom sytuacji?

Oceń to na skali 0(niewystarczające) – 10 (wystarczające)

-----5-----7-----10

3. Poczucie sensowności.

Czy odczuwam, że wszystko co robię ma sens? Czy mam poczucie, że podejmuję sensowne działania?.

Oceń to na skali 0(bezsensowne) – 10 (sensowne)

-----5-----7-----10

Kryzys przeżywany jako traumatyczny jest najgorszym rozwiązaniem dla naszego zdrowia i dalszego funkcjonowania w przyszłości.

Oczywiście w tych warunkach, skali kryzysu i dotkliwych skutków kryzysu każdy może reagować traumatycznie.

Za reakcję traumatyczną uznawane są doświadczenia, w których osoby:

1. doświadczają poważnego zagrożenia życia i zdrowia oraz bezpieczeństwa siebie lub bliskich
2. zostają zraniona fizycznie
3. przeżywają nagłe zniszczenie domu i zagładę członków społeczności w wyniku katastrofy
4. są świadkami zdarzenia, podczas którego inna osoba zostaje zabita lub zraniona.

Na pewno aktualnie przeżywana pandemia – jej rozległość i przewlekłość, uzasadnia fakt, że możemy niemal wszyscy reagować traumatycznie – możemy przejawiać tzw. **reakcje stresu traumatycznego** PTS (*Post- traumatic stress*).

Reakcja stresu pourazowego jest to zespół zachowań, reakcji emocjonalnych i myśli związanych z wydarzeniem traumatycznym. **Powinniśmy wiedzieć, że czas trwania tej reakcji - uznanej jako normalnej, może wynosić do około 6 miesięcy po wydarzeniu.** Ale jeśli silne reakcje utrzymują się dłużej wtedy mówimy o syndromie stresu pourazowego PTSD (*Post- traumatic stress disorder*).

Aby normalna reakcja PTS nie przerodziła się w PTSD stosuje się interwencje kryzysową i odreagowanie emocjonalne.

Odreagowanie ma na celu wyciszenie lęków. Może ono być stosowane w każdej sytuacji traumatycznej poczynając od względnie niewielkiego wypadku, aż do poważnej klęski. Nie zajmujemy się skalą katastrofy, ale tym jak ludzie reagują i jaki miała ona na nich wpływ.

Uwaga - odreagowanie nie jest procedurą psychoterapeutyczną!

To forma profilaktyki, którą stosuje się, aby zapobiec następstwom przeżycia zdarzeń, które są silnym stresem. Ludzie, bowiem po katastrofie mogą reagować różnie i jest to normalne. Te reakcje wyciszają się w miarę upływu czasu i nie powinny później już występować. Jak już pisaliśmy wyżej – granica czasowa to około pół roku po wydarzeniu.

Odreagowanie zwiększa szanse na dobre poradzenie sobie z napięciem, jakie im towarzyszy po przeżyciu traumatycznym.

Celem odreagowania jest omówienie zdarzenia, wypowiedzenia jakie towarzyszyły im myśli, emocje. Odreagowanie jest sposobem na otwarte mówienie o swoich uczuciach w czasie wydarzenia traumatycznego.

Odreagowanie powinno wpłynąć na zmniejszenie skutków stresu i minimalizację głębokości lub zapobieganiu wystąpienia Zespołu Stresu Pourazowego.

Odreagowanie jest działaniem stosowanym wobec wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób zetknęli się z traumatycznym wydarzeniem.

Najbardziej klasyczna forma interwencji kryzysowej to zapewnienie wsparcia i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. Interwencja może mieć charakter pomocy medycznej, psychologicznej, socjalnej czy prawnej.

Pogadajcie ze sobą - czyli to, co można robić w interwencji kryzysowej:

- wysłuchać,
- dawać wsparcie emocjonalne ułatwiające odreagowanie,
- przeciwdziałać tendencjom do zaprzeczania,
- dokonać oceny dotychczasowych sposobów radzenia sobie,
- szukać sprawdzonych strategii działania,
- stworzyć plan pomocy.

W interwencji kryzysowej należy unikać:

- pocieszania,
- dawania rad,
- pouczania,
- tłumienia reakcji emocjonalnych,
- pospieszania w działaniu,
- wymuszania szybkich decyzji,
- zbyt szybkiego podawania leków uspokajających (*ibidem*).

Ludzie w sytuacji traumatycznej doświadczają tych samych silnych emocji: lęk, strach, obawa, panika, poczucie beznadziejności przeplatają się ze sobą jak w kalejdoskopie. Wszyscy pragną, aby wreszcie się to skończyło.

**Pamiętajmy, że w zdarzenia traumatyczne
są najtrudniejsze dla dzieci.**

**Dla dziecka uzyskanie wsparcia jest szczególnie ważne, gdyż zdarzenie traumatyczne może
w znaczący, niekorzystny sposób wpłynąć na dalszy jego rozwój.**

**Nie tylko etapy rozwoju mogą ulec zahamowaniu,
lecz może nawet dojść do regresu rozwojowego.**

Zawsze pomaga:

- Uważna rozmowa
- Klimat sprzyjający mówieniu o rzeczach trudnych
- Przyzwolenie na mówienie i zwierzenia
- Możliwość odreagowania
- Możliwość wyjaśnienia sytuacji
- Zachęcanie osoby, aby ujawniało przeżycia, myśli związane z doświadczeniem traumatycznym
- Powrót do normalnych zajęć i rytmu dnia

NIE pomaga:

- Bagatelizowanie przeżyć
- Niejasne i niepewne wyjaśnienia
- Szukanie winnych, przerzucanie winy (teorie spiskowe)
- Wyciąganie informacji na siłę, jeśli ktoś nie chce rozmawiać
- Dawanie rad, aby wziąć się w garść
- Pozostawianie ich samym sobie na zasadzie :”jakoś to będzie?”
- Fałszywe zapewnienia typu: „zaraz się to wszystko skończy”.

14 objawów stresu pourazowego (PTSD):

1. Tendencja do unikania zdarzenia lub nadmierna koncentracja na zdarzeniu
2. Nawracające, natrętne wspomnienia, u dzieci zabawy związane z sytuacją traumatyczną
3. Drażliwość i nieadekwatne do sytuacji reakcje emocjonalne
4. Powracające koszmary senne
5. „Odkręcający się film” – nagłe wspomnienia związane z traumą
6. Negatywne emocje w sytuacji związanych ze wspomnieniem traumy np. w rocznicę
7. Unikanie myśli i uczuć związanych z sytuacją traumatyczną
8. Psychologiczną amnezję
9. Spadek zainteresowań, a u dzieci regres w rozwoju
10. Poczucie wyobcowania
11. Strach przed planowaniem na przyszłość
12. Zaburzenia snu
13. Nadwrażliwość na bodźce, wspomnienia napadowe wywołane przez bodziec podobny np. deszcz wywołuje wspomnienia z powodzi
14. Zaburzenia zachowania np. agresja, picie alkoholu, palenie papierosów, obgryzanie paznokci itp.

JAK pomagać sobie i innym?

W kryzysie osoba dorosła powinien się stać liderem, który modeluje optymalne zachowania dla swoich dzieci, znajomych i innych osób, które potrzebują pomocy.

Czy każdy dorosły może stać się takim liderem?

Oczywiście nie!

Aby być liderem trzeba mieć określone kompetencje w zakresie komunikacji, udzielania pomocy emocjonalnej, przyda się także znajomość ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych, których możemy nauczyć innych.

Dobry lider w kryzysie to osoba na tyle silna, że rozsiewa dobre emocje, spokój i wzmacnia atmosferę bezpieczeństwa. To także osoba, która jest świadoma własnych emocji. Potrafi zdiagnozować to, co czuje, na co ma wpływ i akceptację dla emocji i uczuć innych osób.

Na pewno lidera cechuje wysoka odporność psychiczna, zwłaszcza odnośnie wymiaru rezyliencji.

Rezyliencja, zwana po polsku sprężystością psychiczną, to ważna kategoria odporności psychicznej.

1. Masz wysoki poziom rezyliencji, jeśli umiesz zachować „zimną krew” w trudnych sytuacjach; jesteś względnie spokojny, co pomaga ci obserwować sytuację i generować konstruktywne sposoby rozwiązania.
2. Masz przeciętną odporność psychiczną, kiedy przeważnie znajdujesz rozwiązanie swoich problemów, choć czasem kosztuje Cię to sporo wysiłku. W sumie regenerujesz się bez pomocy z zewnątrz.
3. Masz niski poziom rezyliencji, kiedy każda trudna sytuacja cię paraliżuje, demobilizuje, nie wiesz co robić, jesteś bezradny, czujesz, że „rozpadasz się na kawałki” ...

Zapraszam dalej do lektury, aby lepiej rozpoznać i wzbogacić pakiet lidera-pomagającego skutecznie innym, ale także dbającego o siebie, bo dobry lider to lider zdrowy i żywy.

Pamiętaj, że pomoc dla siebie i pomoc innym to działanie zwiększające MOC!

EMOCJE – NASTROJE - TEMPERAMENT

- 1. Emocje** – utrzymują się kilka sekund w pełnym natężeniu. Nie możemy ich wybrać – ale możemy nauczyć się nad nimi panować. Emocje wpływają na nasze postrzeganie okoliczności (zawężając pole widzenia do minimum np. w strachu lub akcentując wybiórczo niektóre tylko elementy np. w stanie zakochania się).
Wpływają też na podejmowane przez nas działania, czasem ograniczając do niewielu rutynowych reakcji, jak np. w strachu czy lęku.

Jakie emocje najczęściej Cię porywają?
(skorzystaj z listy na str. 14. Jak się czujesz?)

Porwania emocjonalne to mają miejsce, kiedy emocje panują nad nami i wciągają nas w wir działań, potęgując nasilenie aż do krańca kontinuum. Na przykład coś tak nas zdenerwuje, wpadamy w złość, rozpalając się w końcu do stanu furii.

Przypomnij sobie kilka przykładów porwań emocjonalnych z życia,
z własnego doświadczenia lub obserwacji innych.

2. Nastroje trwają dłużej, godzinami, dniami, tygodniami ... Są to jakby zestawy wyciszonych, ale stale nami zawiadujących emocji. To one tworzą nasz charakterystyczny klimat emocjonalno-uczuciowy, np. widoczny w opisach naszej osoby przez innych. Dominujące nastroje wpływają także na nasze postrzeganie świata i podejmowane działania.

Jak to się dzieje?

Oto przykład: Osoby targane chronicznym niepokojem, nastawione pesymistycznie, pogrążone w smutku, odczuwające nieustanne napięcie albo wrogość. Osoby prześląknięte pesymizmem są narażone na dwukrotnie większe ryzyko zapadnięcia na astmę, artretyzm, wrzody trawienne, choroby serca, uporczywe bóle głowy. Sercu najbardziej szkodzi złość.

3. Temperament to pewna stała dyspozycja, którą otrzymaliśmy z genami, określająca tendencje do zachowywania się w określony sposób. W najbardziej tradycyjnym ujęciu to typ choleryk, sangwinik, melancholik i flegmatyk. Prawdopodobnie każdy typ ma swoje preferencje do „wpadania” w określone emocje i stany uczuciowe.

Wymień swoje 3 „ulubione” podstawowe stany emocjonalno-uczuciowe, które w dość charakterystyczny sposób opisują Ciebie.

Może skorzystasz z opinii rodziny i znajomych?

Istnieją trzy podstawowe sposoby postrzegania emocji i reagowania na nie:

1. Świadomość swych uczuć, przeżywanie ich, ale traktowanie ich z dystansem.

Osoba świadoma swych uczuć prezentuje postawę nie zachłystywania się emocjami, ma umiejętność nazywania tego, co przeżywa z perspektywy pewnego dystansu, bez rozpamiętywania. Odczuwa uczucia i myśli o nich. Posiada kilka skutecznych strategii na panowanie nad sobą i unikanie „porwań

emocjonalnych”, przeciw wpadaniu w przykry nastrój i demobilizujące stany emocjonalne.

2. Dawanie się porwać emocjom i wchodzenie w skrajne rejestry (porwania emocjonalne i zatopienie).

Osoby z tej grupy na ogół nie akceptują wszystkich emocji, które nimi targają, ale nic nie mogą na to poradzić. To emocje nimi rządzą. Usprawiedliwiają się tym, że oni już tacy są: przewrażliwieni, kochliwi, nerwowi, smutni czy (uwaga modne!) depresyjni. Można powiedzieć że dają się zwodzić na własną prośbę, choć nie zawsze akceptują fakt iż za ten stan rzeczy są odpowiedzialni oni sami, nie zaś – inni ludzie lub tzw. okoliczności, które to rzekomo wpędzają ich w różne kombinacje wysokich stanów emocjonalnych.

3. Akceptacja swych emocji bez próby ingerencji w sposób ich przeżywania.

Ostatnia grupa akceptuje swoje emocje i przeżywane stany – można rzec aż do przesady. Tak je akceptują, że nie próbują w nie ingerować. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku np. depresji.

UWAGA!

Każda emocja jest pewnym nawykiem reagowania na określone, odbierane subiektywnie bodźce.

Na przykład na wezwanie do szefa możemy reagować lękiem lub wręcz strachem ze wszystkimi konsekwencjami (pot na czole, przyspieszony puls, zablokowanie jasnego myślenia).

Kiedy zmienisz nawyk – np. zaczniesz reagować ciekawością, Twoja sytuacja zmieni się diametralnie. Zmiana nawyku (praktykowana) trwa od 2 do 3 tygodni, więc musisz się wykazać cierpliwością i zaufaniem do siebie.

Osiąganie stanu spokoju fizjologicznego jest najlepszą profilaktyką zatapiania się w emocjach. Jest wiele technik na przywrócenie stanu spokoju fizjologicznego. Generalnie chodzi o przywrócenie spokojnego, głębokiego oddychania. Można wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych, przejść się na szybki spacer (dalej jest wiele propozycji).

Jak się czujesz?

Pomocnik do określenia przeżywanych emocji i uczuć.

Stany pozytywne	Stany negatywne
Czuły , ciepły, kochający, otwarty, przyjazny, współczujący	Cierpiący , niepokieszony, nieszczęśliwy, pełen żalu, przygnębiony, przybity, rozgoryczony, smutny, w bólu, w żałobie, zasmucony, zestresowany, zmartwiony, zrozpaczony, zraniony
Odprężony , ospały, rozluźniony, rozmarzony, wypoczęty	Pełen awersji , czujący odrazę/wstręt, gorzki, pełen nienawiści, pełen obrzydzenia, rozżalony, wrogi, wyobcowany, zde gustowany, zniesmaczony
Pełen energii , gotowy do działania, kreatywny, ożywiony, pełen entuzjazmu, pełen wigoru, pełen życia, pogodny, rześki, zdrowy, żywiołowy	Posępny , melancholijny, osowiały, pesymistyczny, pozbawiony nadziei, przybity, przygnębiony, samotny, zdołowany, zrezygnowany, zrozpaczony, żaloszny
Pełen podziwu , oczarowany, ujęty, upojony, urzeczony, zachwycony, zafascynowany, zainspirowany, zdziwiony, zszokowany	Rozczarowany , nieswój, niespokojny, niezadowolony, poruszony, rozstrojony, smutny, wzburzony, wytrącony z równowagi
Pewny , bezpieczny, dumny, optymistyczny, pełen nadziei, pełen ulgi, pełen wiary, spokojny	Spięty , apatyczny, drażliwy, kruchy, nerwowy, niespokojny, niestabilny, obciążony, napięty, przeciążony, rozkojarzony, przygnieciony, ściśnięty, wrażliwy, wycofany, wyczerpany, wypalony, zestresowany, zmordowany, zrozpaczony
Podekscytowany , pełen entuzjazmu, zapalczywy, zapalony, żarliwy	Wystraszony , niepewny, nieufny, ogarnięty paniką, onieśmielony, ostrożny, pełen niepokoju, pełen obaw, pełen złych przeczuć, podejrzliwy, podminowany, przerażony, roztrzęsiony, struchlały, spanikowany, wystraszony, załęczniony, zdenerwowany
Rozradowany , podniecony, promienny, radosny, rozentuzjasmowany, rozanielony, zachwycony	Zakłopotany , niepewny siebie, niestabilny, nieśmiały, pełen wyrzutów sumienia, pełen żalu, zawstydzony, z poczuciem winy
Skupiony , jasno myślący, skoncentrowany, stabilny, uważny	Zazdrosny , nostalgiczny, pożądlivy, smętny, tęskniący, usychający z tęsknoty

Stany pozytywne	Stany negatywne
Usatysfakcjonowany , spełniony, zaspokojony	Zdezorientowany , niekonkretny, niepewny, niestabilny, niestały, niezdecydowany, oszołomiony, pełen wątpliwości, rozdarty, skołowany, zagubiony, zakłopotany, zbity z tropu, zdezorientowany, zdumiony, zdziwiony
Wdzięczny , pełen uznania, poruszony, spełniony, wylewny, wzruszony	Zdystansowany , apatyczny, bierny, chłodny, pełen litości, niechętny, nieporuszony, niezainteresowany, obojętny, oddalony, spięty, wycofany, wyniosły, zimny, pełen rezerwy
Zachwycony , bez troski, promienny, rozbawiony, śmiały, uradowany, wesoły, w świetnym humorze	Zirytowany , dotknięty, pobudzony, rozdrażniony, rozeźlony, sfrustrowany, strapiony, wkurzony, zniecierpliwiony
Zadowolony , czujący błogość, niefrasobliwy, radosny, swobodny, szczęśliwy	Zmęczony , pozbawiony energii, bez życia, ociężały, ospały, senny, wycieńczony, wyczerpany, zbudzony, znużony
Zainteresowany , ciekawy, dociekliwy, pobudzony, pochłonięty, zaangażowany, zafascynowany, zaintrygowany	Zły , mściwy, oburzony, rozgniewany, wściekły, wzburzony, zbulwersowany
Spokojny , czujny, opanowany, pełen uznania, wyciszony, zrównoważony	Pełen lęku , bezradny, samotny, niespokojny
Wolny	Zniewolony , uwięziony, zamknięty, oddzielony

Weź coś do pisania i zakresł emocje, które teraz czujesz? Zobacz które przeważają, z której kolumny? Jeżeli przeważają te z prawej kolumny – trzeba działać: skorzystaj z ćwiczeń opisanych w dalszej części, a jeśli nic nie pomaga - zgłoś się po pomoc do specjalistów!

Czy to depresja?

Poniżej jest lista 18 pytań ze skali depresji opracowanej przez dr I.K. Goldberga.

Pełny test tutaj <http://objawydepresji.pl/>

1. Czy robisz ostatnio wszystko jakby wolniej?
2. Czy Twoja przyszłość wydaje się beznadziejna?
3. Czy masz problem z koncentracją w trakcie czytania?
4. Czy masz wrażenie, że cała radość i przyjemności zniknęły z Twojego życia?
5. Czy masz problem z podejmowaniem decyzji?
6. Czy straciłeś zainteresowanie rzeczami, które wcześniej wiele dla Ciebie znaczyły?
7. Czy czujesz się smutny i nieszczęśliwy?
8. Czy jesteś niespokojny i nie możesz wypocząć?
9. Czy czujesz się zmęczony?
10. Czy trudno jest Ci wykonać nawet proste czynności?
11. Czy czujesz się winny i zasługujesz na karę?
12. Czy masz wrażenie, że Twoje życie jest porażką?
13. Czy czujesz pustkę – jesteś bardziej martwy niż żywy?
14. Czy Twój sen jest niespokojny – śpisz za mało lub za dużo?
15. Czy zastanawiasz się nad tym jak można popełnić samobójstwo?
16. Czy czujesz się ograniczony i uwięziony?
17. Czy czujesz się źle, nawet gdy zdarza Ci się coś dobrego?
18. Straciłeś lub zyskałeś na wadzę nie będąc na diecie?

Jeśli zebrałeś dużo punktów – zgłoś się do specjalisty.

Samemu bardzo trudno poradzić sobie z depresją czy znacznym obniżeniem nastroju.

Warto w tym kontekście podkreślić iż zanim zdiagnozujesz u siebie depresję – zastanów się jak dbasz o swoją higienę psychiczną? Czy bilansujesz pracę i wypoczynek? Czy nie przeceniasz „ciemnych stron życia”, a minimalizujesz codzienne radości? Często przemęczenie powoduje smutek i przygnębienie, obniżenie kondycji fizycznej, opadnięcie z sił i poczucie wyczerpania ... Być może wystarczy solidna dawka wypoczynku, asertywności i troski o samego siebie?!

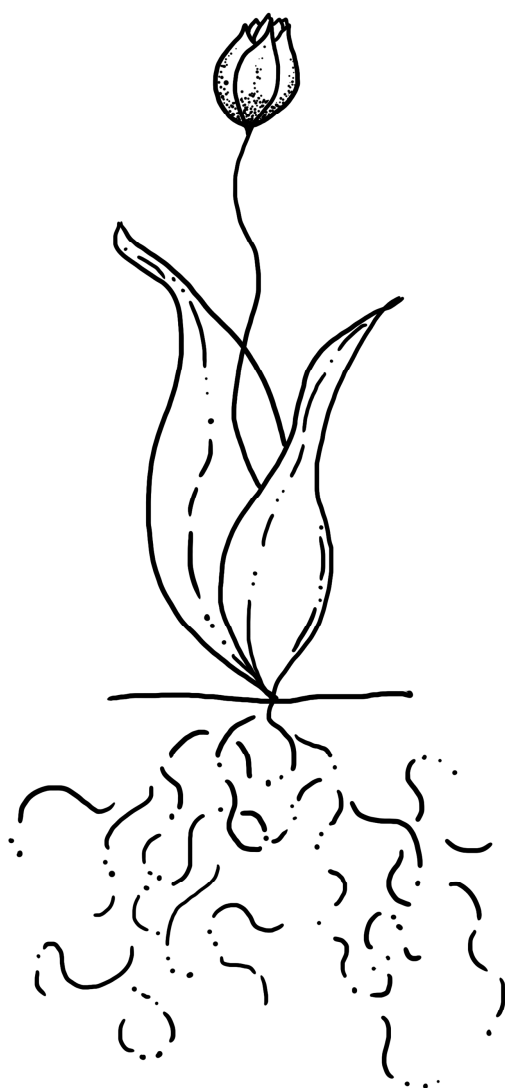
ZWROTY SPOKOJU

Zwroty spokoju to słowa, zdania, propozycje aktywności, które mogą być kierowane do osób dorosłych, do dzieci i do samego siebie po to, aby budować spokój, względny dobrostan i poczucie bezpieczeństwa.

1. Jak się czujesz? Opowiedz mi lub narysuj, odegraj.
2. Kocham cię – robimy wszystko, abyś był bezpieczny i abyśmy wszyscy byli bezpieczni.
3. Możesz czuć lęk i strach! Każdy czuje się podobnie, ale może możemy coś zrobić, aby ten lęk zmniejszyć? Na przykład: wspólna sesja oddechowa z dziećmi czy małżonkiem, wspólne wykonanie kilku ćwiczeń relaksacyjnych. Wyłączenie wiadomości w TV czy radiu, czyli dzień bez mediów.
4. Zróbmy coś dla innych, kto potrzebuje pomocy, uśmiechu, kontaktu. Pomaganie innym bardzo pomaga też pomagaczom! W rzeczywistości okrojonych zdalnych kontaktów – mogą coś robić dla innych.
5. Spytaj się innych: co mogę dla ciebie zrobić, abyś poczuł się lepiej? Posłuchać, pogadać, pomilczeć, pobyć razem?
6. Obniżajmy lęk przez kontakt z naturą: spacer po lesie, uważne słuchanie odgłosów przyrody. A może nawet spacer na bosaka?
7. Odłóżmy dosłownie zmartwienia na półkę. Spiszmy je lub narysujmy na kartce i schowajmy do pudełka, które ustawimy wysoko na regale.
8. Przypomnijmy sobie i innym, że w tej obecnej sytuacji jest kilka miliardów ludzi na Ziemi. Nie jesteśmy sami.
9. **Pomartwy się starannie o to, co się może wydarzyć. Zróbmy listę i wybierzmy te rzeczy, na które mamy wpływ.**
10. Odreagujmy trochę nasz smutek, złość – pościskajmy piłeczki antystresowe, weźmy duże pościegi gazet i zrobmy z nich kule do rzucania w ścianę z okrzykiem.
11. Nie mówmy innym, ani sobie, że jest łatwo, jak jest trudno: Wiem, że jest Ci trudno...
12. Budujmy przyszłość. Snujmy opowieści, rozmawiajmy o tym co zrobimy, gdzie pojedziemy po tym jak się to wszystko skończy?

Pakiet skutecznych ćwiczeń

w trudnych sytuacjach



ODDYCHANIE. Oddech koherentny

Bardzo lekceważymy sposób oddychania, a jest to podstawowy proces życiowy.

Powinno się oddychać wolno, głęboko i spokojnie.

Oddech koherentny to oddech wykonywany 6-8 razy na minutę. Na ogół oddychamy szybciej, nawet do 17-20 oddechów na minutę. W ten sposób uaktywniamy układ sympatyczny (współczulny), który aktywuje reakcję stresową i np. wydzielanie hormonów stresu (np. kortyzolu).

Na pewno każdy ma takie doświadczenie, że kiedy się denerwuje oddycha szybciej, a w okresie spokoju dużo wolniej.

Kiedy oddychamy wolniej – uspokajamy się!

Warto zmierzyć liczbę oddechów i sprawdzić czy oddychamy spokojnie.

Ważna jest także głębokość oddechów. Oddychamy w taki sposób, żeby poruszyć przeponą!

Warto poćwiczyć na przykład taki rytm:

- Robimy głęboki, spokojny wdech licząc do 4 sekund.
- Zatrzymujemy na 4 sekundy.
- Powoli wypuszczamy powietrze licząc do 4 sekund.
- Zatrzymujemy na 4 sekundy.

Opanowanie oddechu koherentnego to podstawa naszego zdrowia, ale też taki oddech jest najlepszym ratunkiem, kiedy poczujemy lęk, zdenerwowanie, nadchodzący atak paniki.

ODDYCHANIE. Na dodanie energii

Odpowiednie oddychanie może nam pomóc, kiedy czujemy brak energii, jest nam zimno i czujemy się beznadziejnie.

Teraz poznamy oddychanie energetyczne.

Wykonujemy je w czasie marszu, szybkiego spaceru lub marszu w miejscu.

- Przez 4 kroki wciągamy głęboko powietrze.
- Przy 5 kroku energicznie wydychamy za siebie, możemy skrócić głowę i wyrzucić powietrze przez ramię do tyłu.

Powtarzamy ten rytm wykonując 10-20 takich oddechów, aż poczujemy ciepło i przyływ energii.

ODDYCHANIE. Na niepokój i atak paniki

Kiedy czujemy narastający niepokój i ewentualnie zbliżający się atak paniki – zaczynamy oddychanie w następujący sposób:

- wciągamy powietrze jedną dziurką nosa (druga przyciśnięta palcem),
- wypuszczamy powietrze drugą dziurką (teraz ta pierwsza przyciśnięta) i odwrotnie. Powtarzamy tak kilka razy, aż poczujemy spokój,
- oddychanie do papierowej torebki lub złożonych dłoni, którymi jak maskę otaczamy nos i usta.

Przy okazji inne pomocne działania na atak lęku i paniki.

- Przemycie twarzy zimną wodą.
- Zimny prysznic.
- Napięcie się zimnej wody
- Stanięcie gołymi stopami na zimnej posadzce czy ziemi.
- Lekkie opukiwanie grasicy, czyli opukujemy okolice mostka (tylko dorośli, u dzieci NIE!).
- Słuchanie muzyki powyżej 450 Hz.
- Szybkie ruchy oczami: do góry, do dołu, w prawo, w lewo, po skosach.
- Uspokaja także zapach palonych liści laurowych oraz aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych, zwłaszcza pomarańczy i inne olejki roślinne Bacha (zwłaszcza Rescue Remedy).



Wszystkie te czynności zwiększają aktywację nerwu błędnego, który odpowiada za stan spokoju w organizmie.

POPRAWA NASTROJU W 1 MINUTĘ

Kiedy czujesz lęk, przytroczenie myślami, długo siedzisz przed komputerem lub czujesz tzw. zastój – nic ci się nie chce, nie wiesz co dalej... zamiast siedzenia i zwijania się w kłębek, wybierz ćwiczenie:

- Wstań, rozciągnij się i wykonaj 5-10 tzw. pajacyków, czyli podskoków z podnoszeniem i opuszczaniem rąk.
- Podskakuj i klaszcz w dłonie nad głową.
- Jeśli masz taką możliwość – poskacz chociaż jedną minutę na trampolinie.
- Włącz muzykę – jakąś szybką i chwilę potańcz.
- Poboksuj w powietrzu.
- Uśmiechaj się – weź między zęby ołówek i posiedź tak chwilę, zresztą możesz tak trzymać dłużej. Wtedy oszukujemy nasz mózg: ponieważ kąciki ust są uniesione, mózg odbiera to jako uśmiech i dostosowuje wyrzut hormonów, które odpowiadają za dobry nastrój.

Najlepiej wykonaj kilka ćwiczeń z tej listy 😊

POPRAWA NASTROJU W 2 MINUTY

Nieco dłużej zajmie ci znalezienie czekolady lub słoiczka z nutellą, miodem lub konfiturą.

Kiedy znajdziesz coś słodkiego – weź kawałek czekolady lub łyżeczkę słodkości.

Powoli delektuj się smakiem i czuj jak rozpływa się w ustach.

Oderwij się całkowicie od innych czynności: pisania, czytania, oglądania.

Ustaw czas na budziku i skoncentruj się na doznaniach smakowych przez dokładnie 2 minuty.

Jak nie masz czekolady, miodu czy dżemu – spróbuj z rodzynką, kawałkiem owocu, daktylem, czy suszoną śliwką.

Zażywaj probiotyki - obecność zdrowych bakterii w jelitach wpływa na nasz nastrój. Już od dawna naukowcy mówią, że jelita to nasz „mózg emocjonalny”.

POPRAWA NASTROJU W 3 MINUTY

Kiedy czujesz lęk, przytoczenie myślami, długo siedzisz przed komputerem – wykonaj to rób ćwiczenie.



Uklęknij podkładając pod kolana poduszkę lub koc. Rozgrzej dłonie, np. szybko je pocierając jedną o drugą.

Przyłóż ciepłe dłonie w okolice nerek.

Wygnij tułów, przechylając głowę do tyłu.

Zrób wygięcie ciała na ile możesz – bez napinania mięśni. Z czasem wygięcie się na pewno pogłębi bezwysiłkowo.

Ćwiczenie to:

- otwiera i rozluźnia przód ciała, które jest najczęściej przyciśnięte z powodu postawy podczas siedzenia (np. przed komputerem).
- otwiera klatkę piersiową, a więc poprawia głębokość oddechu.
- poprawia samopoczucie.

Naukowcy Berger i Owen zbadali, że jest to bardzo korzystne ćwiczenie, badane osoby po zakończeniu sesji ćwiczeń deklarowali, że są mniej zatroskani, mniej się złością, są bardziej rozluźnieni, pogodni, rzadziej się męczą psychicznie.

Ćwiczenie to wprowadza człowieka w pozytywny stan emocjonalny, eliminując lub zmniejszając smutek i depresję.

POPRAWA NASTROJU W 4 MINUTY

Zawsze, kiedy się poczujesz gorzej, poczujesz lęk, dezorientację, przygnębienie, zmęczenie, zastój... sięgnij po wodę!

Woda to najlepsze i najtańsze lekarstwo – niemal zawsze pod ręką. Człowiek powinien pić około szklankę wody na każde 10 kg swojej wagi. Kiedy przeżywamy długotrwały stres i pijemy zbyt dużo płynów, które działają odwadniająco (np. kawa i herbata), podczas długotrwałego wysiłku, kiedy jest gorąco - organizm się odwadnia.

Długotrwałe odwodnienie powoduje m.in. słabszą koncentrację uwagi, poczucie zmęczenia, irytację, senność. Wreszcie zaburza pracę nerek i innych organów.

Człowiek odpowiednio nawodniony ma także większą odporność i rzadziej choruje.

Naucz się pic wodę!

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do picia wody możesz na początku czuć zwiększoną potrzebę korzystania z toalety, ale wytrzymaj! Po około 2 tygodniach organizm się przyzwyczai, zacznie wchłaniać wodę, a ty poczujesz się dużo lepiej.

Pij wodę tak jak lubisz – byle bez cukru!

- zimną lub gorącą
- z plasterkiem cytryny i listkiem mięty, z plastrem imbiru.
- ze słupkami zielonego ogórka lub selera naciowego, z dodatkiem mrożonych malin,
- z kilkoma ziarenkami soli.

Pamiętaj, że kawa i herbata mają własności diuretyczne, czyli zabierają wodę z naszego organizmu. Unikaj napojów słodzonych, bo zbyt dużo cukru podrażnia układ nerwowy.

SPOKÓJ OD ZARAZ. Emocjonalna redukcja stresu



- Rozgrzej dłonie, np. szybko je pocierając jedną o drugą.
- Jedną dłoń przyłóż do czoła. Dolna krawędź dłoni powinna lekko uciskać okolice nad brwiami.
- Drugą dłoń przyłóż z tyłu głowy, tak aby palec wskazujący wyczuwał krawędź czaszki.
- Głowa ustawiona prosto.
- Wyprostuj plecy.
- Zamknij oczy.
- Wykonaj kilka głębokich oddechów.
- Postój tak w ciszy i spokoju chociaż 2 minuty.
- Oddychaj!

SPOKÓJ DLA SIEBIE. Otrząsanie z napięcia



- Stajemy w rozkroku, na elastycznie ugiętych w kolanach nogach
- Wykonujemy lekki skłon do przodu, wyobrażając sobie, że z pleców i rąk zrzucają kłopoty, problemy, lęki.
- Wykonują kilka energicznych ruchów strząsających napięcie z pleców i rąk.
- Po czym, już w pozycji wyprostnej, bierzemy kilka relaksujących oddechów, które już znamy.

Po wykonaniu tych ćwiczeń mamy mają rozciągnięte i wydłużone mięśnie rąk, nóg, pleców (można to nawet zmierzyć miarką!), jesteśmy bardziej dotlenieni.

Teraz albo przechodzimy do dalszych ćwiczeń relaksacyjnych, albo do pracy/nauki.

SPOKÓJ DLA SIEBIE. Mini sesja relaksacyjna



- Połóż się na podłodze, na kocu, materacu – tak żeby było wygodnie i ciepło.
- Ugięte nogi oprzyj krzesło, podnóżku w taki sposób, aby były ugięte pod kątem 90 stopni i w całości oparte (żeby nie wisały w powietrzu).
- Na brzuchu możesz położyć książkę, aby lepiej czuć jak oddychasz przeponą.
- Zamknij oczy.
- Wykonaj kilka głębokich oddechów poruszając przeponą.
- Poleż tak tyle czasu, ile potrzebujesz.
- Oddychaj i delektuj się odpoczynkiem.

Kiedy dużo siedzisz np. przy komputerze możesz odczuwać bóle kręgosłupa, ale też nóg. To może być spowodowane uciskiem krzesła i słabym ukrwieniem nóg.

Ćwiczenie pomaga przywrócić krążenie krwi w nogach, odprężyć kręgosłup i relaksuje całe ciało.

Dla uwolnienia się od natrętnych myśli – możesz mrużyć cicho pod nosem.

Zauważ, że jak mrużymy nie mamy w głowie żadnych myśli.

KRÓTKI MASAŻ CIAŁA. Opukiwania ciała

Zwijamy dłonie w pięści i opukujemy ciało od stóp do głów:

- Prawą pięścią opukujemy lewą rękę od nadgarstka do góry, do barku
- Potem zmiana – lewą pięścią opukujemy lewą rękę od nadgarstka do góry, do barku
- Pochylamy się i dwoma pięściami opukujemy od dołu jedną nogę, potem drugą
- Teraz opukujemy górną część pleców
- I delikatnie palcami opukujemy głowę.
- Zwracamy uwagę na to czy nie zaciskamy zębów!

Opukiwanie wykonujemy w kierunku serca, od dołu do góry.

Jeżeli mamy ewentualnie w domu domownika, który potrafi wykonać masaż shiatsu lub inny – kierujemy do niego taką prośbę wymieniając się na inne czynności domowe, np. posprzątanie kuchni w zamian.

ODPOCZYNEK DLA OCZU. Rysowanie ósemki oczami



Bolą Cię oczy? Dużo czytasz? Spędzasz dużo czasu przed ekranami?

Zamknij oczy i zacznij wykonywać oczami rysunek leżącej ósemki.

Zaczynaj zawsze w kierunku DO GÓRY W LEWO. To jest kierunek w przeciwną stronę niż czytanie tekstów.

Pamiętaj o tym, że podczas ćwiczenia także ciało powinno być zrelaksowane.

Wykonaj kilka prostych ćwiczeń rozciągających:

- przeciągnij się, poruszaj głowę w prawo, w lewo
- wyprostuj się, zwłaszcza w odcinku piersiowym kręgosłupa
- weź kilka głębokich oddechów,
- zacznij rysować oczami leżącą ósemkę – narysuj co najmniej 20 ósemek.
- pamiętaj o oddychaniu w czasie ćwiczenia!

Oczy mogą łzawić, może się kręcić w głowie, możesz odczuwać ból ...

To znaczy, że oczy są bardzo zmęczone, napięte od patrzenia na krótki dystans, tunelowo, bez ruszania na boki.

Oddychaj i ćwicz!

ODPOCZYNEK DLA OCZU. Blisko-daleko

Czytając, pracując na komputerze czy oglądając telewizję patrzymy na krótkie odległości: 40-50 cm, 2-3 metry.

Teraz ćwiczymy oczy w innych dystansach: bardzo blisko i bardzo daleko.

- Najlepiej usiąść wygodnie lub stanąć przy oknie.
- Prostujemy kręgosłup i unosimy głowę, która na ogół podczas pracy przy komputerze jest pochylona, a szyja bardzo obciążona.
- Wykonujemy kilka głębokich oddechów.
- Patrzymy na czubek nosa.
- Potem wzrok przeczucamy na jakiś odległy punkt za oknem.
- Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Oczy mogą łzawić, może się kręcić w głowie, możesz odczuwać ból w skroniach ...

To znaczy, że oczy są bardzo zmęczone i napięte.

Jeśli kręci ci się w głowie – przerwij na chwilę ćwiczenie i pooddychaj.

Ćwicz codziennie.

Oddychaj!

ODPOCZYNEK DLA OCZU. Pomrugaj

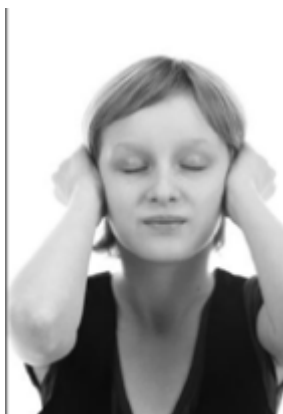
Kiedy pracujemy z komputerem, korzystamy z tabletu, oglądamy dużo filmów lub dużo czytamy – nasze oczy potrzebują odpoczynku.

Po przeczytaniu kilku stron lub podczas pracy z komputerem – od czasu do czasu pomrugaj oczami, kilkusekundowe mruganie oczami powoduje naturalne nawilżenie gałki ocznej.

Pamiętaj także o bhp podczas długiej pracy z komputerem:

- Ustaw ekran komputera na takiej wysokości, aby górna krawędź ekranu była na wysokości twoich barków,
- Zmniejsz jasność ekranu,
- Ustaw w zasięgu wzroku zieloną roślinę, na którą od czasu do czasu możesz zerkać. Najlepiej geranium lub rozmaryn. Przy okazji możesz trochę potrząsnąć rośliną i powdychać piękny zapach. (Rozmaryn i geranium mają właściwości bakteriobójcze i poprawiające nastrój).
- Jeśli masz taką możliwość – spójrz na okno, gdzieś daleko,
- Pij wodę i nawodnij oczy odpowiednimi kroplami, okładem z herbaty lub plasterków zielonego ogórka,
- Od czasu do czasu zrób oczami kilka leżących ósemek.

ODPOCZYNEK DLA USZU. Wielka cisza!



Wielkie wytchnienie dla uszu, które są eksploatowane dobiegającym zewsząd hałasem .

- Ćwiczenie wykonujemy na stojąco lub na siedząco
- Nakładamy dłonie złożone w muszelki na uszy – jak słuchawki.
- Zamykamy oczy i delektujemy się przyjemnym cichym szumem, podobnym do szumu morskich fal.

Ćwiczenie relaksuje aparat słuchowy i tym samym poprawia słuch.

ODPOCZYNEK DLA USZU. I umysłu!

Słowa, których używasz budują Twój obraz świata, ale też wpływa na Twoją odporność! Dlatego trzeba ważyć dobrze słowa, którymi się posługujemy. Na przykład w aktualnie przeżywanym kryzysie nie powinniśmy używać słów i wyrażen typu:

~~ZARAZA – CZAS ZARAZY~~

~~EDUKACJA W CZASACH ZARAZY~~

~~DYSTANS SPOŁECZNY~~

~~WIEZIENIE – CELA~~ (jako określenie naszych domów)

Słowa te są nacechowane negatywnie i nas tym negatywizmem hipnotyzują. Oczywiście trzeba nazywać rzeczy po imieniu, ale lepiej dla naszej psychiki, kiedy mówmy:

EPIDEMIA

WYJĄTKOWA SYTUACJA

DYSTANS FIZYCZNY dla zachowania wymogów sanitarnych

Jesteśmy w domu dla BEZPIECZEŃSTWA

NA ZMĘCZENIE I WYCZERPANIE. Żółt



- Spleć palce obu dłoni.
- Kciuki zetknij opuszkami.
 - Zamknij oczy
 - Oddychaj spokojnie
- I tak trzymaj około 5 minut.

REFLEKSJA. Którego wilka karmisz?



Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki.

Powiedział im tak: – Wewnątrz mnie odbywa się walka. To straszna walka.

Walczą dwa wilki: *jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, użalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości.*

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara.

Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby.

Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało:

*– Dziadku, a **który wilk wygra?***

*– **Ten, którego nakarmisz** – odpowiedział stary Indianin.*

(Indiańska przypowieść o dwóch wilkach)

Przeczytaj i pomyśl o tym!

BILANS. Twój system wartości

A	B	C	D
punkty	nr	Wartość	porównania :
	1		1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10
	2		2/1 2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10
	3		3/2 3/1 3/4 3/5 3/6 3/7 3/8 3/9 3/10
	4		4/2 4/3 4/1 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9 4/10
	5		5/2 5/3 5/4 5/1 5/6 5/7 5/8 5/9 5/10
	6		6/2 6/3 6/4 6/5 6/1 6/7 6/8 6/9 6/10
	7		7/2 7/3 7/4 7/5 7/6 7/1 7/8 7/9 7/10
	8		8/2 8/3 8/4 8/5 8/6 8/7 8/1 8/9 8/10
	9		9/2 9/3 9/4 9/5 9/6 9/7 9/8 9/1 9/10
	10		10/2 10/3 10/4 10/5 10/6 10/7 10/8 10/9 10/1

Podдай analizie swój system wartości. Być może sama/sam się zadziwisz rezultatami!

- Zaczynj od kolumny C. Tu wpisz 10 najważniejszych dla Ciebie wartości.
- Teraz wykonaj porównanie w parach wg zasady podanej w kolumnie D.
Porównujesz np. wartości nr 1 z nr 2, nr 1 z nr 3, nr 1 z nr 3 itd. i wybierasz co jest w tej parze dla Ciebie ważniejsze. Jeśli z pary 1 i 2 jest ważniejsza wartość nr 2 – zakreślasz 2.
Zakreślasz to, co jest dla Ciebie ważniejsze.
- Oblicz ile zakreślono jedynek, dwójek itd. i wpisz sumę do kolumny A.
- Porównaj uzyskany wynik z pierwotnym uszeregowaniem wartości.
Czy coś się zmieniło?