



Kilka wskazówek dla tych młodszych i tych starszych

Radzenie sobie ze stresem

Nie ma idealnego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Każdy musi znaleźć swój własny sposób a najlepiej kilka, z których będzie mógł skorzystać zależnie od sytuacji, natężenia stresu czy możliwości. Ludzie różnie sobie radzą w sytuacjach stresowych. Jedni realizują program „walka lub ucieczka”. Polega on na jak najszybszym unicestwieniu przeciwnika lub wycofaniu się. W tym czasie produkowana jest duża ilość energii kumulowanej w mięśniach, przyspiesza się krążenie krwi i zwiększa jej krzepliwość, mięśnie stają się napięte a procesy fizjologiczne ulegają zwolnieniu.

Program „walka lub ucieczka” nie przynosi organizmowi szkód wtedy, gdy jest krótkotrwałą reakcją. Kiedy trwa dłużej dochodzi do wyniszczenia organizmu. Drugą strategią podejmowaną przez ludzi w sytuacjach stresowych jest program „udawać martwego”, związany z uczuciem omdlenia, zawrotami głowy, zwiotczeniem mięśni, dolegliwościami żołądkowymi oraz potrzebą pocieszenia się mającą swój wyraz w zwiększonej konsumpcji słodczy, tłustego jedzenia, alkoholu, środków nasennych oraz uspokajających.

R. Lazarus wyodrębnił 8 strategii działania w sytuacjach trudnych. Są to:

- * Konfrontacja (wyrażam swoją opinię, próbuję zmienić stanowisko pozostałych)
- * Dystansowanie się (chcę zapomnieć o zdarzeniu)
- * Opanowanie się (nie wyrażam uczuć, swojego zdania)
- * Ponoszenie odpowiedzialności (przyznaję się do błędu)
- * Eskapizm (czekam na cud)
- * Poszukiwanie wsparcia (proszę o pomoc)
- * Planowe działanie (działam wg ustalonego wcześniej planu)
- * Pozytywne przewartościowanie sytuacji (sprawdzam, czego nauczyłam się w danej sytuacji)

W sytuacji stresu sprawdzają się często najprostsze techniki – oddechowe, związane z napięciem mięśniowych, czyli takie, z których można skorzystać

zawsze. Bo nie ma nic bardziej naturalnego jak oddech. Z drugiej strony dobry, głęboki oddech dla części osób jest sporym wyzwaniem.

Jak go ćwiczyć, aby w sytuacji stresu był pomocą i wsparciem?

Uważność oddechu

Gdy znajdziesz parę wolnych minut, skieruj swoją uwagę na oddech. Rób tak wdech, aby przypominał ziewnięcie. A wydech tak, jak westchnięcie.

Świadomość własnego oddechu

Zanim zaczniesz kontrolować oddech, uświadom sobie, czym on w istocie jest. Pierwszym krokiem powinno być uważne obserwowanie własnego rytmu wdechów i wydechów. Sprawdź jak długi jest Twój wdech i wydech. To ćwiczenie pozwoli zrelaksować się całemu ciału. Obserwuj swój oddech szczególnie w sytuacji napięcia czy stresu. Może się okazać, że wtedy wstrzymujesz oddech lub oddychasz bardzo płytko.

Głęboki oddech

Usiądź na krześle, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki, weź głęboki wdech. Ćwicz dwa razy dziennie, biorąc po 5 wdechów.

Oddech przeponowy

Już w starożytnych Indiach i Chinach odkryto, że najskuteczniejszym sposobem na wyciszenie jest rytmiczny, głęboki oddech. Większość z nas oddycha źle wyłącznie płucami, płytko, co sprawia, że nie następuje całkowita wymiana powietrza, które zalega w dolnej części płuc. To z kolei sprawia, że nie pozbywamy się stresu. Oddychanie odbywa się dzięki pracy mięśni. Najważniejszymi z nich są przepona, oddzielająca jamę brzuszną od jamy klatki piersiowej, oraz mięśnie międzyżebrowe. W czasie płytkiego oddychania angażujemy głównie mięśnie międzyżebrowe. Usiądź wygodnie i opuść ramiona. Rozluźnij się. Skoncentruj się na oddechu i zapamiętaj jego rytm. Następnie połóż jedną ręką poniżej piersi, a drugą poniżej żeber. Staraj się wydłużyć oddech, wydychając powietrze do końca. Zrób wdech i zauważ, jak poszerza się Twój obwód poniżej żeber. Wypuść powietrze powoli, ale do końca, pozwól talii na naturalną zmianę kształtu. Oczekaj chwilę i powtórz ćwiczenie pięć razy. Ponieważ oddychasz przeponą, a nie klatką piersiową, ręka znajdująca się na piersi nie powinna się w ogóle poruszać. Włącz to ćwiczenie do codziennych zajęć, wykonuj je przykładowo w trakcie spaceru. Świadomy oddech powinien stać się stałym i ważnym elementem twojego życia.

Relaks oczu

Zatrzymaj mocno ręce, aby wyzwolić ciepło i energię. Obejmij palcami głowę, a dłonie u nasady kciuka przyłóż do zamkniętych oczu. Jeśli to możliwe, podeprzyj się łokciami. Opuść ramiona i siedź tak bez ruchu – poczujesz, jak

energia z Twoich dłoni przenika do oczu i mózgu. Oddychaj swobodnie i lekko, rozkoszuj się uczuciem ciepła i ciemności. Przyniesie to ulgę Twoim oczom i karkowi.

Relaksacja przez rozluźnianie mięśni

Napięcie mięśni ciała, nóg, barków i pleców, częste bóle kręgosłupa, to objawy długotrwałego stresu. Niezbędne jest wtedy rozluźnianie mięśni. Połóż się wygodnie w cichym pomieszczeniu. Zdejmij buty, rozluźnij ubranie i nie krzyżuj nóg. Zamknij oczy, oddychaj powoli i głęboko. Wdychaj powietrze nosem, wypuszczaj powoli ustami. Rozluźnij mięśnie stóp, uwolnij z nich napięcie. Oddychaj spokojnie. Rozluźnij teraz mięśnie łydek, uwolnij z nich napięcie, wczuwaj się w oddech. Rozluźnij następnie mięśnie: ud, mięśnie brzucha, mięśnie rąk, mięśnie ramion, mięśnie pleców, mięśnie klatki piersiowej. Cały czas głęboko oddychaj powoli wypuszczając powietrze ustami. Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej rozluźnione i odprężone. Poczuj spokój, zrelaksowanie. Jesteś wypoczęty spokojny i rozluźniony. Otwórz oczy kiedy będziesz chciał.

Aktywność fizyczna

Aktywny wypoczynek ma duże znaczenie w redukowaniu negatywnych objawów reakcji stresowej. Uprawianie sportu wpływa na lepsze funkcjonowanie serca i płuc, mięśni i stawów.

Sen

Jedną z najlepszych i najprostszych metod na redukowanie stresu, szczególnie długotrwałego, jest sen. Organizm człowieka potrzebuje czasu na odpoczynek i regenerację, którą zapewnia mu sen.

I ciekawostka na koniec

W średniowieczu mnisi promowali ideał szczęśliwego życia, który mieścił w sobie trzy obszary:

- * Vita activa – praca, wytwarzanie, działanie

- * Sen

- * Vita contemplativa – kontakt z samym sobą, otoczeniem, naturą

Dziś pewnie realizacja tego modelu nie jest możliwa, ważne jednak, abyś zadbał o to, aby w Twoim ideale szczęśliwego życia był czas i przestrzeń na to, co dla Ciebie ważne, co daje Ci satysfakcję i pomaga ładować akumulatory na dalszą drogę. Może do ładowania akumulatora następnym razem użyjesz głębokiego, pełnego, przeponowego oddechu?