



## *Stowarzyszenie Dla Rodzin*

# **PRAKTYCZNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NADMIERNYM I PRZEWLEKŁYM STRESEM**

*poradnik dla młodzieży, rodziców, opiekunów i nauczycieli*

O stresie słyszał każdy, każdy go doświadcza, każdy ma jakieś sposoby na jego redukcję ale niestety nie zawsze dają one takie efekty jakich byśmy oczekiwali.

Kluczem do nabycia umiejętności efektywnego radzenia sobie w sytuacjach stresowych jest zrozumienie czym jest stres, co powoduje w ciele i umyśle i czemu to ma służyć oraz dlaczego ten ważny element naszego funkcjonowania ulega rozregulowaniu.

Zwiększenie tej świadomości to pierwszy krok do panowania nad stresem, drugim jest zmiana nawyków (myślenie, zachowanie). Wymaga to pewnej regularności, czasu, samokontroli, ale naprawdę warto. bo kiedy radzisz sobie ze stresem to nie tylko czujesz się lepiej psychicznie i fizycznie, ale także stajesz się osobą bardziej pewną siebie i efektywną właściwie w każdej dziedzinie życia.

Ten poradnik jak głosi tytuł z założenia jest praktyczny. Nie będzie więc wywodów naukowych o kortyzolu, stresorach i tego typu sprawach. Znajdziecie tutaj państwo najważniejsze zagadnienia związane ze stresem oraz różne praktyczne sposoby i techniki panowania nad nim zaczerpnięte z kultury wschodu i zachodu.

Zaczynamy!

## Czym jest stres?

Zastanawiałeś się kiedyś nad tym co jest podstawowym motorem Twoich działań, co sprawia, że codziennie odnajdujesz w sobie siłę do życia, do tego, żeby wstać z łóżka, starać się nie poddawać, realizować często skomplikowane i trudne zadania?

Tym motorem - napędem są potrzeby. Ma je każdy z nas, od narodzin aż do śmierci. Najsilniejsze i dotyczące wszystkich to potrzeby fizjologiczne- potrzeby podstawowe, których zaspokojenie jest niezbędne dla życia i zdrowia naszego ciała (odżywianie, sen, właściwa temperatura) jednak jak dobrze wiesz nie są to jedyne potrzeby, bo wraz z rozwojem człowieka jego wachlarz potrzeb stale się powiększa- nie tylko jest ich więcej, ale są one też bardziej subtelne i zróżnicowane. Potrzeby o których mówię to potrzeby wyższego rzędu - potrzeby psychiczne i duchowe.

Potrzeby psychiczne to np: Potrzeba bezpieczeństwa, przynależności, miłości, bliskości, bycia niepowtarzalnym, szanowanym, podziwianym i mającym znaczenie.

Potrzeby duchowe to poszukiwanie sensu życia, potrzeba pozostawienia czegoś po sobie, czy potrzeba samorealizacji.

To co jest charakterystyczne dla większości potrzeb to, że nie można zaspokoić ich raz a dobrze lub na zapas. Niektóre będą nam towarzyszyły całe życie, niektóre przez całe lata. Są one naszą codzienną motywacją np: Potrzebujemy codziennie jeść, spać, nie możemy przez pięć lat mieć relacje z ludźmi a przez kolejne pięć być samemu, bez kontaktu z nikim i czuć się dobrze. Trudno też nasycić się jednym sukcesem i więcej go nie potrzebować. Potrzeby wracają i domagają się zaspokojenia na wielu poziomach.

Kiedy życie jest dla nas łaskawe i z zaspakajaniem potrzeb nie ma wielkich kłopotów wszystko jest o.k, czujemy przyjemność, zadowolenie, spokój lub przyjemne pobudzenie, przyjemna motywacja wzrasta, ale kiedy trafiamy na przeszkody niezależnie od tego czy powodem będą inni ludzie, przyroda, sytuacja społeczna czy też my sami wytworzymy taką przeszkodę w swojej głowie- zaczynamy odczuwać dyskomfort fizyczny i psychiczny- pojawia się frustracja, nacisk nie zrealizowanej potrzeby czyli stres.

Z jednej strony potrzeba się nasila, nie pozwala się ignorować, z drugiej przeszkoda utrudnia jej zaspokojenie. Znaleźliśmy się, więc krótko mówiąc między młotem a kowadłem a mówiąc bardziej fachowo w sytuacji stresowej.

Im bardziej jakaś potrzeba jest dla nas ważna, sytuacja trudniejsza do zmiany a czas od chwili pojawienia się potrzeby do jej zaspokojenia dłuższy, tym dłużej i intensywniej nasze ciała i umysły reagują na tę sytuację, próbując zmotywować nas do zmiany. Reakcje te jak wiesz nie należą do przyjemnych,, ale bez nich świat stanąłby w miejscu.

Tak naprawdę ta okropna” reakcja jest Twoim sprzymierzeńcem, supersystemem, dzięki któremu nie poddajesz się łatwo, ratujesz się, szukasz rozwiązania a ciało i umysł choć dalekie od komfortu pracują tak, aby Ci w tym pomóc dlatego czas najwyższy, żebyś przestał bać się stresu, przestał złościć się na stres a zaczął lepiej rozumieć jego znaczenie i nauczył się adekwatnie reagować. Nie tylko przekonasz się, że stres nie jest taki straszny, ale z miłym zdziwieniem odnotujesz, że „jest po Twojej stronie”, że Ci pomaga.

## Stres jako reakcja psychofizyczna

Ciało i umysł są zintegrowane i jest to bardzo silny związek. Wszystko, co pojawia się w Twojej głowie znajduje odzwierciedlenie w Twoim ciele. Czasem jest to ewidentne i natychmiast, czasem widoczne po wielu latach. To natomiast jak czuje się Twoje ciało, ma istotny wpływ na Twoje myślenie i w konsekwencji na zachowania i wybory.

Pamiętasz pewnie co się działo z Twoim ciałem gdy zdawałeś ważny egzamin, przypomniałeś sobie że zostawiłeś portfel w sklepie, nie możesz znaleźć telefonu, kluczy lub usłyszałeś nieprzyjemną informację - szum w uszach, pot na czole i dłoniach, ból żołądka a to tylko wybrane.

Ciało i umysł oddziałują na siebie bez przerwy, dlatego niezwykle ważne jest, żebyś pamiętał/a o tym, że kiedy doświadczasz stresu, stresuje się zarówno Twoja „głowa” jak i Twoje ciało. Chcąc więc odwrócić nieprzyjemne skutki reakcji na stres lub pracować nad lepszym radzeniem sobie ze stresem w przyszłości musisz zadbać o jedno i drugie we właściwy sposób. Tylko wtedy da to dobry, długotrwały efekt.

## Oddziaływanie na ciało.

Kiedy Twój umysł zinterpretuje jakąś sytuację jako zagrożenie, Twoje ciało podąża za nim, stara się dostosować do sytuacji i być w stanie podwyższonej gotowości na wypadek, gdybyś musiał walczyć, uciekać, zostać ranny lub zmuszony do podjęcia wzmożonego wysiłku fizycznego.

To mechanizm bardzo głęboki- pierwotny, wspólny dla świata ludzi i zwierząt. Poniżej przedstawiam Ci podstawowe reakcje ciała na stres oraz powody tej reakcji.

W sytuacji, którą interpretujesz jako zagrożenie (realne lub nie):

- Serce przyśpiesza, ciśnienie krwi wzrasta na wypadek intensywnego wysiłku fizycznego (walka, ucieczka)
- Oddech staje się szybki i płytki dostosowując się tym samym do wzmożonej pracy układu krwionośnego i podwyższonego zapotrzebowania na tlen.
- Woda z organizmu zostaje usuwana przez skórę- intensywne pocenie się, nawet, gdy nie jest gorąco, oraz przez częste oddawanie moczu po to aby krew stała się gęstsza a tym samym organizm nie krwawił intensywnie gdy odniesiesz obrażenia.
- Mięśnie napinają się zwiększając siłę, wytrzymałość na wypadek walki lub ucieczki. Ciało twardnieje chroniąc tym samym narządy wewnętrzne przed ciosem niczym ultralekka zbroja.
- Praca układów, których organizm nie potrzebuje w sytuacji zagrożenia jest ograniczana do minimum, szczególnie układu pokarmowego przez np. Zanik łaknienia lub wymiotowanie, aby pozbyć się treści pokarmowej.

Jak widzisz, choć reakcje Twojego ciała nie są przyjemne i na dłuższą metę niekorzystne dla zdrowia, to nie są one ani przypadkowe, ani też bez sensu, Twoje ciało pomaga Ci jak tylko może uporać się z trudną sytuacją. Fakt, że robi to trochę na ślepo reagując na sygnał idący z głowy, ale chyba nie oczekujesz, że Twój żołądek zrozumie, o co pokłóciłeś się z kimś przez

telefon. Żołądek „dostaje tylko sygnał, że coś jest nie tak i zaczyna Cię wspierać, dlatego nie złość się więcej i nie martw tym jak reaguje ciało- pomóż mu wrócić do równowagi i wyrób nawyk dbania o nie każdego dnia.

Uwierz, że nawet jeśli Twoje problemy nie znajdują jeszcze rozwiązania, to właściwe dbanie o ciało spowoduje wyraźną poprawę ogólnego samopoczucia, również psychicznego i przyspieszy poprawę sytuacji.

### **Jak odwracać reakcję ciała na stres i w jaki sposób na codzień dbać o ciało w kontekście stresu**

Pracując z ludźmi skarżącymi się na problem ze stresem wielokrotnie miałem okazję przekonać się, że proste, najbardziej oczywiste i będące w zasięgu ręki rozwiązania nie zawsze cieszą się wielkim zainteresowaniem. Ludzie odrzucali je, bo były za proste, więc niewiarygodne. Oczekiwali super leku, terapii, oraz odrzucali je dlatego, że wiązały się z wysiłkiem lub zmianą przyzwyczajzeń.

Duży błąd!

Mimo, że nie neguję wartości terapii i leczenia farmakologicznego a wręcz uważam, że są niezbędne w wielu przypadkach, to jednak wiem, że nie zastąpią oczywistych naturalnych i przede wszystkim logicznych oddziaływań typu „Jeśli Ci za zimno to się ubierz”.

Co należy zatem robić by odwrócić reakcję ciała na stres?

Odpowiedź zawarłem już w pytaniu. Musisz podjąć działania odwrotne do tych, które podejmuje Twoje ciało:

- Uzupełnij niedobór wody nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Kiedy organizmowi brakuje wody nie masz szans na dobre samopoczucie. Pij, żeby rozrzedzić krew i przywrócić organizmowi optymalne parametry. Ważne, żeby była to woda a nie napoje zawierające cukier, kofeinę, teinę lub inne pobudzacze. Pamiętaj, że masz również spowolnić pracę układu krwionośnego a nie ją zintensyfikować. Substancje o, których piszę wzmagają ciśnienie krwi, więc Twoje radzenie sobie ze stresem będzie przypominać gaszenie pożaru benzyną.
- Wyrównaj i pogłęb oddech. Ćwicz oddychanie- reakcja stresowa jak pisałem wyżej powoduje przyspieszenie i spłylenie oddechu lub wstrzymywanie powietrza. Musisz odwrócić tę reakcję. Pamiętaj, że tlen działa uspokajająco dlatego samoloty wyposażone są w maski tlenowe dla pasażerów. Za granicą można też pójść do kawiarni tlenowej gdzie za opłatą możesz zrelaksować się z maską tlenową na twarzy. Tlen pomoże Ci szybciej uporać się też z innym objawem stresu czyli napiętymi mięśniami, bo działa rozluźniająco. Różne techniki oddechowe znajdziesz w załączniku na końcu pracy.
- Rozluźnianie mięśni. Trudno być wyluzowanym, gdy masz spięte ciało. Powoduje to duży dyskomfort i podtrzymuje stres. Poziom napięcia w czasie długiego stresu będzie stale wzmożony i przywrócenie ich do właściwego stanu nie będzie możliwe bez intensywnej pracy lub pomocy masażysty. Pomocne w łagodzeniu napięć mięśniowych są:

- Basen- pracują wówczas wszystkie mięśnie i to bez obciążenia
  - Jacuzzi
  - Gimnastyka
  - Masaże
  - Ciepłe kąpiele
  - Ruch na świeżym powietrzu
- Zadbaj o właściwe odżywianie.  
Jedzenie jest paliwem dla organizmu, źródłem energii.  
Odżywiając się adekwatnie do swojej aktywności, nie popełniając błędów dietetycznych sprawiasz, że organizm funkcjonuje prawidłowo.  
To tak jak z paliwem w samochodzie- jeśli używasz właściwego, silnik działa prawidłowo, nie zużywa się szybko. Lejąc co popadnie czeka Cię mnóstwo wydatków i podróż komunikacją,  
Nadmiar jedzenia, głód, fastfoody, tłuszcz, sól, cukier, alkohol, nieregularność wpływają znacząco na Twoje zdrowie fizyczne, a jak pisałem wcześniej (ciało wpływa na umysł- umysł na ciało).
  - Dbaj o komfort ciała w zakresie higieny oraz wygodnego, adekwatnego stroju.  
Dla większości ludzi jest to oczywiste, ale nie ukrywajmy w sytuacji stresowej, depresyjnej zdarza się że podstawowe czynności takie jak higiena czy dbałość o wygląd, ubiór mogą zostać zepchnięte na dalszy plan.  
To wielki błąd. Kąpiele działają rozluźniająco (ciepłe) lub pobudzająco (zimne), dają poczucie odprężenia i świeżości, regulują krążenie.  
Nie raz pewnie miałeś po kąpielu poczucie, że zmyty został również „brud” psychiczny.

Wygodny i adekwatny do sytuacji i pogody ubiór również znacząco wpływa na całokształt samopoczucia. Marznąc, pocąc się, kulejąc przez osiem godzin na szpilkach męczysz ciało, osłabiasz się przez co Twoje kłopoty są bardziej odczuwalne.

### **Drzemka, przyjemne z pożytecznym- czyli dlaczego i jak drzeć**

Jednym z najbardziej znanych i skutecznych sposobów na szybką i trwałą regenerację sił oraz zmniejszenie poziomu stresu w ciągu dnia jest zwykła drzemka.

Kiedy jesteśmy zmęczeni, przeciążeni każda prosta czynność staje się trudna a jej efekt nie zawsze bywa zgodny z naszymi oczekiwaniami. W takich sytuacjach niektórym ludziom trudno jest się obejść bez pobudzaczy typu: Kawa, energetyk, czy papieros, ale pomijając szkodliwość tych substancji ich efekt jest raczej średni i trwa najdłużej kilkadziesiąt minut.

Drzemka sprawdza się idealnie, jest zdrowa i skuteczna. Spowalnia oddech, krążenie, pracę narządów wewnętrznych, powoduje rozluźnienie mięśni, wyłączenie myślenia, odpoczynek od emocji.

Poziom Kortyzolu (hormon stresu) obniża się w tym czasie, więc zwiększa się także szansa na lepsze samopoczucie po obudzeniu. Jak więc widzisz stosowanie drzemki sprawia, że

organizm odzyskuje siły na co najmniej kilka godzin i dotyczy to zarówno formy fizycznej jak i psychicznej. **Jest jednak coś, co warto wiedzieć o drzemaniu.**

Drzemka nie może trwać dłużej niż 20 – 25 minut. Po tym czasie wchodzimy w fazę snu głębokiego, z którego wybudzenie się jest już trudne i powoduje ogólne rozbicie i zmęczenie. Trudno się „zebrać”, wrócić do działania a nocą usnięcie może być także trudniejsze i powodować zmęczenie następnego dnia. W takich sytuacjach głośny budzik staje się wymogiem. Drzemanie w dzień warto stosować kiedy się zestresujemy, ale pamiętaj nie spij, ponieważ poza wymienionymi wyżej konsekwencjami Twój organizm bardzo szybko się uzależni od spania w dzień, więc zawsze o tej godzinie będziesz odczuwać duże zmęczenie i przymus spania. Ucinając sobie krótką drzemkę nie kładź się do pościeli. Zdejmij buty, połóż się w ubraniu, przykryj kocem- to ma być krótka pauza a nie sen. Szybciej zrelaksujesz się leżąc na plecach, nie krzyżując kończyn i zwracając uwagę na to jak oddychasz. Należy spowalniać i wyrównywać oddech- wdech przez nos- zatrzymanie- powolne wypuszczanie przez usta.

Można połączyć to z wizualizacją, wyobrazić sobie, że biorąc wdech przyswajasz spokój, odpoczynek a wypuszczając powietrze pozbywasz się zmęczenia i problemu.

## **Sen**

Niedobór snu powoduje niekorzystne objawy psychiczne i fizyczne przypominające objawy stresu czyli: Napięcie mięśni, uczucia zimna i zmęczenia, brak siły, dekoncentrację, drażliwość, gorszy refleks, dlatego chcąc dobrze radzić sobie ze stresem musisz zadbać o właściwą długość snu.

Kiedy jesteś niewyspany problemy i niedyspozycje odczuwane są znacznie wyraźniej dlatego poziom stresu w takiej sytuacji wyraźnie wzrasta.

## **DLACZEGO STRES STAŁ SIĘ PROBLEMEM?**

W czasach naszych przodków człowiek był często narażony na realny atak i utratę zdrowia lub życia, więc stres był (podobnie jak w przypadku zwierząt) adekwatny do sytuacji.

Pomagał mobilizując do walki lub ucieczki i występował wtedy, kiedy było to niezbędne. Dzisiaj sytuacja zmieniła się znacząco. Możemy siedzieć wygodnie w zaciszu mieszkania, być najedzeni, obiektywnie bezpieczni, w otoczeniu bliskich i „umierać” ze zmartwienia. Wynika to z stąd, że jesteśmy bombardowani milionami bodźców, informacji, oczekiwań, musimy pędzić, nadążać, wyrabiać się w wielu rolach.

Czynnikiem, charakterystycznym tylko dla człowieka, który nasila to zjawisko jest umiejętność przewidywania i życie wspomnieniami. W takiej sytuacji nie jesteśmy *tu i teraz* (charakterystyczne dla zwierząt) ale często w wymyślonej przyszłości lub nieistniejącej już przeszłości. Konsekwencją jest to, że choć realnie nic nam nie zagraża sami stajemy się generatorem stresu, dlatego koncentracja na Tu i Teraz jest tak ważna.



## Psychiczne objawy stresu:

- Negatywne myślenie o sobie i ludziach
- Nieadekwatne do sytuacji nieprzyjemne emocje
- Czarne scenariusze
- Narzekanie, obwinianie, użalanie się
- Nieadekwatność (obsesyjne skupianie się na czymś, zatracenie obiektywizmu)
- Czynności i myślenie przymusowe
- Brak zainteresowań
- Gonitwa myśli, zapominanie
- Trudności z wyrażaniem myśli, uczuć, potrzeb, alienacja
- Brak chęci do działania

Poniżej przedstawiam kilka sposobów pomocnych w niwelowaniu tych objawów.

## Pauza od problemów

Technika ta jak nazwa wskazuje nie prowadzi bezpośrednio do znalezienia jakiegoś rozwiązania, ale daje możliwość odpoczynku- regeneracji i złapania dystansu.

Polega na świadomym (czasem wymuszonym na sobie) skierowaniu uwagi na coś zupełnie innego i stworzeniu tym samym sposobności do odreagowania, odcięcia się od męczących myśli i emocji, tak jakbyś przerwał pracę, naukę gdy nic nie wychodzi i powrócił/a do niej za jakiś czas z nowym odświeżonym podejściem.

Pauza od problemów może mieć formę umowy ze sobą lub wizualizacji:

1. **Umowa** - mówisz sobie- nie znajduję w tym momencie rozwiązania, więc decyduję, że np. do godziny 17 zajmuję się czymś zupełnie innym, bez rozmyślania, bez poczucia winy. Po 17-tej wracam do rozwiązywania moich problemów.  
Taka umowa uspokaja, usprawiedliwia, pozwala na inną aktywność. Kiedy w jej trakcie znowu pojawia się jakaś myśl związana z problemem uczyniasz ją i mówisz- do 17- tej mam przerwę! i wracasz do tego co akurat robisz.  
Dobrze jest całkowicie zmienić w tym czasie aktywność, zmienić otoczenie.
2. **Wizualizacja** - wyobraź sobie telewizor, laptop, głośnik który wyświetla/ omawia Twoje sprawy, problemy Wyobraź sobie, że bierzesz pilot, klikasz pauzę, obraz nieruchomieje, dźwięk ustaje. Mówisz: Jak wrócę, jak skończę, jak się zregeneruję wcisnę play i wrócę do projekcji, do poszukiwania rozwiązań.  
Takie oderwanie się może być trudne, możesz znaleźć tysiąc powodów na „Nie” i faktycznie możesz nie odczuwać ochoty, ale wtedy- zrób to tym bardziej.  
Pamiętaj, że stosujesz świadomie technikę antystresową, która ma przynieść jakiś określony rezultat.

Przykłady takich działań:

Wyjście na spacer, do kina, kawiarni, restauracji, klubu, na rower, siłownię, basen, spotkanie się z kimś (ale nie rozmawianie o problemach), książka, ciekawy film,

zaangażowanie się w jakąś akcję, zrobienie czegoś konkretnego co odwlekamy np. Sprzątanie, twórczość i inne.  
Technika działa, choć na początku może sprawiać trudność.  
To nic, próbuj- w pewnym momencie po prostu złapiesz się na tym, że po raz pierwszy od jakiegoś czasu odpoczywasz.

### **Zmiana dystansu - przejęcie inicjatywy**

Charakterystycznym dla świata zachodniego działaniem w sytuacji stresu jest unikanie tego co nieprzyjemne, stresujące, tak jak w walce- widzisz cios robisz unik.  
Uniki dają dobry rezultat, ale raczej na chwilę. Sposobem odwrotnym jest przejęcie inicjatywy i aktywność. Robiąc krok do przodu, gdy nadchodzi cios możesz podejść blisko atakującego i tym samym również udaremnić uderzenie, W sytuacjach społecznych ma to takie przykładowe zastosowanie. Dowiadujesz się przypadkiem pocztą pantoflową, że czeka Cię trudna rozmowa z pracodawcą. Nie czekasz na telefon, dzwonisz, przejmujesz inicjatywę. Jesteś inicjatorem rozmowy, bardziej kontrolujesz sytuację. Zapewniasz sobie komfort na najbliższe dni, bo nie musisz czekać z duszą na ramieniu, myśląc o co chodzi  
Rozmowa tak czy inaczej pewnie by się odbyła, ale do tego czasu gdy inicjatywę przejmie pracodawca pozostajesz w niepewności, odczuwasz niepokój.

### **Zmiana perspektywy**

Istnieje stare powiedzenie „Idź na cmentarz, to się opamiętasz”. Chodzi tu o fakt, że będąc w takich miejsca jak cmentarze, hospicja, człowiek zdaje sobie sprawę z ograniczonego czasu, nieprzewidywalności życia oraz inaczej postrzega priorytety.  
Obecność w takim miejscu, zapalenie świeczki, wolontariat w hospicjum zwiększa świadomość, że życie jest krótkie i warto cieszyć się każdym dniem, doceniać chwilę, nie zadrećzać się drobiazgami.  
Wzrasta dystans do własnych problemów, widzimy, że istnieją gorsze sytuacje.  
Takie odczucia powodują, że stres maleje.

Inną, formą zmiany perspektywy jest po prostu zmiana otoczenia, wyjście do parku, czy kawiarni i pomyślenie o problemach w warunkach innych niż zwykle.

### **Oczyszczanie umysłu**

Bardzo uciążliwymi objawami stresu są: Chaos myślowy, gonitwa myśli, rozkojarzenie.  
Skutecznym sposobem na eliminację tych objawów jest wyrażanie (na głos lub na papierze) swoich myśli, potrzeb, uczuć.  
Emocje mają funkcje informacyjne, mówią do nas jest niebezpiecznie, smutno, strasznie domagają się zauważenia i wyrażenia. Dopóki tego nie zrobisz, nie odpuszczą, będą odczuwalne w ciele i widziane w powracających, chaotycznych myślach.



Oto kilka sposobów na eliminację tych objawów.

- **Spisywanie myśli**

Weź kartkę papieru i przez minimum 10 minut zapisuj każdą myśl. Nie piszesz sprawozdania, pamiętnika, więc nie dbaj o poprawność, logiczność, po prostu, zapisuj. Samo napisanie, bez późniejszego czytania powoduje ulgę, ale kiedy dodatkowo wrócisz do tej kartki i przeczytasz ją za parę godzin, czy następnego dnia, zobaczysz swoje myśli z dystansu i łatwiej możesz uporządkować sprawy oddzielając te ważne od mniej ważnych.

- **Obserwowanie myśli (indeksowanie)**

Pozwól płynąć myślom, staraj się spojrzeć na nie z dystansu jak na chmury na niebie, na coś przepływającego przed Tobą.

Nie zatrzymuj ich, nie rozwijaj, nie oceniaj ani ich ani siebie za to co myślisz- po prostu nazwij je krótko, indeksuj - pomyślałem o tym, teraz o tym.

To ćwiczenie oczyszcza umysł. Część zauważonych myśli zniknie, część pozwala się łatwiej uporządkować w późniejszym czasie.

- **Technika wiadra z piaskiem**

Piach wrzucony do wiadra z czystą wodą sprawi, że stanie się ona mętna, jednak po jakimś czasie, jeśli wiadro pozostanie w bezruchu piach opada i woda odzyskuje klarowność.

Analogia jest taka, że jeśli odizolujesz się od bodźców przestajesz dosypywać piach do wody. Siedząc i nie zajmując się w danej chwili niczym konkretnym nie poruszasz wiadrem. W takiej sytuacji nadmiar myśli zaczyna odpływać tak jak piasek spada na dno wiadra a umysł staje się przejrzysty jak woda. Ta technika jest typem medytacji, pochodzi ze wschodu.

W ćwiczeniu tym należy:

1. Znaleźć miejsce, gdzie nikt Ci nie przeszkadza, nie rozprasza
2. Wyłączyć wszystkie rozpraszacze typu: muzyka, telefon, komputer.
3. Nie zajmować się niczym innym poza ćwiczeniem

### Ćwiczenie

Siadasz wygodnie i przez minimum 45 minut pozostajesz ze sobą bez rozpraszaczy i innej aktywności. Pozwalasz płynąć myślom.

Na początku to ćwiczenie może spowodować niechęć, irytację, budzić niepokój, ale po jakimś czasie (analogia do wiadra z piaskiem) chaos w głowie naleje, myśli opuszczają nas, odpływają, nie są podsycane przez dystraktory (tak jak wiadro nie jest ruszane). Dochodzimy do bycia *tu i teraz*, bez myślenia o problemach, przyszłości i przeszłości

- **Regularne pisanie pamiętnika**

Ta czynność również pozwala na bieżące rozładowywanie napięcia emocjonalnego. Emocje przelane na papier, zauważone i wyrażone czy to przez wypowiedzenie na głos czy zapisanie spełniają swoją podstawową funkcję (funkcja informacyjna) i w rezultacie maleją i znikają.

Pisanie o swoich przeżyciach sprzyja również bardziej efektywnemu porządkowaniu spraw. Stratedzy, biznesmeni często myślą na papierze.

W przypadku takiej formy odreagowywania nie są istotne: Styl, ortografia, interpunkcja, logika wypowiedzi. Nie chodzi tutaj o pisanie pracy, książki, ale o przelanie myśli i emocji na papier. Kiedy to nastąpi stres maleje.

Inną, choć podobną formą jest list. Pamiętnik dotyczy ogółu naszych spraw, list związany jest z emocjami i myślami względem konkretnych osób.

Chodzi przede wszystkim o wyrażenie się a nie załatwienie sprawy. To podstawa. To czy zdecydujesz się na wysłanie listu to już Twój wybór. Chcąc wysłać list warto jednak odczekać jakiś czas i przeczytać go na chłodno, gdy emocje opadną, bo decyzje pod wpływem emocji nie zawsze są korzystne.

Z reguły samo napisanie załatwia sprawę i wysłanie go nie jest konieczne, choć w przypadku relacji generujących stres warto na spokojnie i trzymając się faktów poinformować daną osobę o tym jak czujemy się w tej relacji, najlepiej w bezpośredniej rozmowie.

- **Wyrażanie siebie na głos**

Powszechnie wiadomo, że rozmowa przynosi ulgę, prowadzi do rozwiązania, więc kiedy masz możliwość rozmawiaj, ale jeśli nie możesz lub nie chcesz wyrażać myśli i uczucia na głos kiedy Jesteś sam.

Staraj się na głos wyrażać w sposób konkretny: Smucę się, złościę, boję się, czuję żal, czuję się winny, chciałbym, myślę, uważam.

Powiedzenie tego na głos powoduje rozładowanie emocji i większą jasność umysłu, ponieważ w tym przypadku emocje znowu są wyrażane a z emocjami jest tak, że kiedy je wyrażasz nie są potrzebne, rozplývają się.

## **Bycie „Tu i Teraz”**

Przeszłość już nie istnieje, przyszłość jeszcze nie zaistniała, żyjemy teraz.

Każdy wraca myślami do przeszłości, wspomina. To cenna ludzka umiejętność, ponieważ pozwala na podsumowanie, zobaczenie siebie i innych w perspektywie czasu, wyciągnięcie wniosków, ale to co zaistniało kiedyś już minęło i nie wróci i tak naprawdę nie ma już znaczenia.

Przyszłość z kolei jest tylko zgadywanką. Przypomnij sobie siebie w przeddzień ważnego, stresującego wydarzenia (nowa praca, randka, egzamin). Prawdopodobnie wyobrażałeś sobie

jak to będzie- ale i tak zawsze było inaczej. Zawsze jest inaczej niż sobie wymyślimy, dlatego warto skupiać się na teraźniejszości na faktach, na aktualnych sprawach i zadaniach.

Myślenie o przeszłości i przyszłości jeśli jest częste generuje emocje. To działanie jest charakterystyczne tylko dla człowieka, dlatego problem stresu to problem ludzi, bo zwierzęta stresują się tylko tu i teraz, kiedy występuje zagrożenie.

Pomocne w redukcji stresu bywa łączenie technik np. Spisujesz myśli przez 10 minut, potem sprawdzasz, które z nich dotyczą spraw aktualnych i na nich koncentrujesz uwagę.

Te myśli dotyczące teraźniejszości wypowiedz na głos.

### **Technika vivisekcji**

Problem ma nie raz wiele aspektów, bywa złożony, dlatego jego rozwiązanie bywa trudne, nie wiadomo od czego zacząć. Chcąc poradzić sobie z problemem, spróbuj opisać go używając jak najmniejszej liczby słów, aby dotrzeć do jego sedna.

Najpierw możesz opisać go obszerniej, potem odrzuć, rzeczy mniej istotne, dodatkowe i koncentruj się na jego istocie, próbuj ją zidentyfikować. To ważne ponieważ problemy kumulują się podobnie jak emocje. Przypomina to toczącą się kulę śnieżną.

Ćwiczenie kończy się jeśli zauważymy problem podstawowy, główny i możemy go krótko i konkretnie opisać.

### **Śmiech**

Śmiech to jeden z największych antagonistów stresu dlatego nawet jeśli masz kłopot i nie jest Ci do śmiechu spróbuj wygospodarować czas na obejrzenie komedii, kabaretu, śmiesznego filmiku (tzw odmóźdzacza).

Chwila śmiechu, koncentracja na pozytywnych zdarzeniach na pewno da Ci ulgę. Nie rozwiąże to oczywiście problemu, ale pozwoli na krótki reset, na nabranie sił.

### **Racjonalizacja lęków**

Lęk w przeciwieństwie do strachu jest irracjonalny. Strach dotyczy konkretnej sytuacji dziejącej się w danej chwili, lęk to uczucie strachu, gdy nic realnie nie zagraża, dlatego warto go racjonalizować czyli odwoływać się do myślenia logicznego.

Lęk często odnosi się do relacji z innymi ludźmi, dotyczy ich opinii o nas, oceniania nas oraz odnosi się do zmiany, która jest nieznana.

Oto kilka błędów myślenia i racjonalnych powodów, dla których nie warto lękać się tego co pomyślą o nas inni oraz tego, że coś może się zmienić i stracimy kontrolę.

## **LĘK PRZED OCENĄ - szkodliwe przekonania**

1. Skoro moje działania, cechy, wady mają tak duże znaczenie dla mnie, to dla innych pewnie też ma to duże znaczenie.

To nieprawda. Każdy człowiek niezależnie od tego czy jego życie jest obiektywnie rzecz biorąc pełne sukcesów, czy nie, uważa, że jest kimś szczególnym.

Wiemy, że ludzką rzeczą jest popełniać błędy, widzimy to bez przerwy, śmiejemy się z innych, komentujemy, patrzymy z przymrużeniem oka lub krytykujemy. To norma, ale kiedy „wtopa” przydarzy się nam to jest to zupełnie inna sprawa. Inni tak, ale Ja, to zupełnie inna sprawa.

Zawsze świetnie się bawię widząc jak kobiety stroją się na wesele. Sukienka, fryzura, makijaż, torebka i buty mają znaczenie nie raz niewiele mniejsze niż sama uroczystość, a odprysk lakieru do paznokci czy dziurę w rajstopach nie dość, że zauważą wszyscy, to na pewno też będzie to dla nich istotne przez całą imprezę a może nawet pójdą z tym do domu:).

Nie zrobią tego. Wiesz czemu?

**BO PODOBNIIE JAK TY, SĄ ZAJĘCI NADAWANIEM SZCZEGÓLNEGO ZNACZENIA SOBIE.**

2. Ocena dotyczy mnie w całości.

Ocena, którą słyszymy związana jest zazwyczaj z konkretną cechą, umiejętnością lub zachowaniem w konkretnej sytuacji jednak odbieramy ją nie rzadko jako ocenę całościową, czyli myślimy, że dotyczy tego jacy jesteśmy ogólnie (dlatego niektórzy ludzie reagują tak agresywnie lub łapią nadmiernego „doła”).

Czasem wynika to z faktu, że jesteśmy zbyt krytyczni wobec siebie i sami interpretujemy ocenę jako „Jestem do niczego” niepotrzebnie doklejając do niej inne niepowodzenia życiowe nie mające z tą konkretną sytuacją nic wspólnego, czasem wynika to stąd, że ludzie nie potrafią wyrażać opinii w konstruktywny sposób.

Używają (szczególnie, gdy się złością) ocen typu (głupi, nienormalny, beznadziejny) zamiast powiedzieć o sytuacji i swoich odczuciach z nią związanych.

Nie wiem, czy wiesz, ale w kulturze wschodu istnieje kilka tysięcy określeń opisujących stany emocjonalne, w zachodniej- cztery główne (lęk, złość, smutek, radość) plus parę dookreśleń.

W Polsce niestety często do określenia całokształtu emocji wystarczy jedno słowo w różnych odmianach ☺

Sposobem na dobry nastrój i konstruktywną samoocenę jest świadomość, że ocena innych dotyczy fragmentu mnie i mojego życia (to odpowiedź dla nas, informacja zwrotna a nie obiektywny wyrok) oraz namawianie rozmówcy do mówienia konkretów a nie ogólnych rozważań o nas.

3. Ocena innych zależy wyłącznie od nas.

Ważnym czynnikiem nasilającym lęk przed oceną oraz osłabiającym poczucie własnej wartości jest fałszywe przekonanie, że to jak ocenią nas inni zależy wyłącznie lub przede wszystkim od nas samych, od tego jacy jesteśmy i jak się zachowamy.

To niebezpieczna pułapka, ponieważ bierzemy tym samym pełną odpowiedzialność za subiektywną ocenę drugiego człowieka. Nie chcę Ci wmówić, że Twoje działania nie

mają tu znaczenia, bo mają, ale jeśli dobrze się nad tym zastanowisz, to dojdiesz do przekonania, że jedynie zwiększają prawdopodobieństwo pozytywnej oceny, ale w żadnym wypadku Ci jej nie gwarantują.

Taka sytuacja wynika z różnic międzyludzkich. Wiemy oczywiście wszyscy, że ludzie różnią się między sobą, ale wcale nie taka rzadka jest tendencja do zapominania jak wielkie mogą być te różnice.

To kim jesteście, to efekt wielu czynników: Kultury, środowiska, wychowania, doświadczeń życiowych, systemu wartości, temperamentu, potrzeb, wiedzy o sobie i o świecie, cech fizycznych i pewnie jeszcze kilku rzeczy, dlatego czasem dwoje ludzi mówiących w tym samym języku, nie może się kompletnie zrozumieć i mogą tym samym ocenić się źle lub nieadekwatnie.

Reansumując, cokolwiek zrobisz, zawsze spotkasz na swojej drodze takich ludzi, którzy się Tobą zachwycają, takich, którzy przejdą obojętnie i takich którzy ocenią Cię źle. Nie masz na to wpływu.

Świadomość tego ułatwia życie i jest konstruktywna. Słyszac informację zwrotną (również nieprzyjemną) możesz zastanowić się nad jej słusznością, ale nie traktuj jej jako prawdy absolutnej a jako opinie kogoś kto różni się od Ciebie trochę bardziej niż myślałeś.

## **LĘK PRZED ZMIANĄ**

Jednym z najbardziej ograniczających przekonań w kulturze zachodu jest to, że lepiej jest pozostać w znanej choć niekomfortowej sytuacji niż zdecydować się na zmianę, która choć pożądana i niosąca nadzieję jest jednocześnie potencjalnie niebezpieczna. Takie nastawienie jest bardzo niebezpieczne, ponieważ obawy mogą doprowadzić do sytuacji, gdzie człowiek nie żyje w zgodzie ze sobą, nie realizuje marzeń, tkwi w układach osobistych i zawodowych, które zamiast uskrzydlać odbierają mu wiarę, siły i zdrowie.

Czemu tak jest?

Zwierzęta też boją się nieznanego, ale w przypadku ludzi jest to dodatkowo skutek uboczny dobrze rozwiniętego intelektu, zdolności do abstrakcyjnego myślenia, do wyobrażeń dzięki, którym mamy w ramach przewidywania zdolność do pisania w głowie symulacyjnych, złych scenariuszy i jednoczesnego oglądania ich w formie wiarygodnych obrazów z wymyślonej przyszłości.

Bywają one czasem tak przekonujące, że człowiek zaczyna brać je za bardzo prawdopodobne.

Tę umiejętność straszenia samego siebie człowiek może przez lata rozwinąć do perfekcji, ale jeśli przyjrzy się temu na spokojnie, zobaczy że obrazy w Twojej głowie praktycznie nigdy nie pokrywają się z rzeczywistością bo przyszłość jest zawsze inna od domniemanej. Po prostu życie ma własny scenariusz, którego nie przewidzisz lub przewidzisz w małej części, dlatego warto przestać straszyć siebie i otworzyć na to co życie Ci przyniesie.

Bądź pewny, że poradzisz sobie jak zawsze. Dodatkową warto pamiętać, że zmiana jest podstawą życia, coś zdobywamy, coś tracimy, coś się zaczyna i coś się kończy. Usilne unikanie zmian jest drogą do wegetacji i rutyny.

Jeśli uważasz, że te lęki dotyczą Ciebie, zapamiętaj, że Twój lęk przed oceną i zmianą, niewłaściwy sposób myślenia kształtował się przez całe lata, dlatego teraz musisz być

ważny, musisz utrwać nowe myślenie do momentu aż poczujesz, że stało się ono dla Ciebie oczywiste.

## **POZYTYWNE MYŚLENIE I SAMOSPEŁNIAJĄCE SIĘ PROROCTWO**

Najbardziej znanym przykładem pozytywnego i negatywnego myślenia jest myślenie o szklance wypełnionej do połowy. Możesz powiedzieć, szklanka pełna lub pusta do połowy i w obu przypadkach jest to prawda, ale to na jakie myślenie się zdecydujesz znacząco wpłynie na Twoje samopoczucie, poziom energii, pewność siebie.

Jeśli uznasz, że szklanka jest do połowy pusta, koncentrujesz się na braku, stracie, problemie, niedoborze. Takie myślenie generuje frustrację.

Jeśli uznasz, że jest do połowy pełna, koncentrujesz się na satysfakcji, posiadaniu, na możliwości. Takie myślenie generuje nadzieję, poczucie szansy, zadowolenie.

Szklanka to tylko przykład, ale schemat działa w odniesieniu do wszystkiego.

Twoje myślenie ma wpływ na ostateczny efekt działań, bo często spełnia się to, co w myślach przepowiadasz. Myśląc pozytywnie, koncentrujesz się na zaletach, na plusach, na możliwościach i wierze, że dasz radę i najprawdopodobniej tak się stanie, bo znacząco zmaleje poziom stresu a wzrośnie poziom otwartości i energii, co jak wiesz przekłada się na zachowanie i skuteczność.

Jeśli np: przed występem publicznym skoncentrujesz się na swoich atutach, poczujesz, spokój lub przyjemną adrenalinę, będziesz myśleć jasno, reagować adekwatnie, poruszać się swobodniej, zażartujesz a to wszystko spowoduje, że sprawdzi się to co myślałeś wcześniej.

Jeśli skoncentrujesz się na negatywach, efektem będą: napięcia i kłopoty somatyczne, dekoncentracja, suchość w ustach, sztywność, drażliwość, postawa zamknięta.

Prawdopodobieństwo porażki wzrośnie, bo Twoje możliwości będą stłumione, zaburzone.

Przykładów można mnożyć w nieskończoność: Rozmowa o pracę, randka, trudna rozmowa, wyjazd i mnóstwo, mnóstwo innych.

Samospełniające się proroctwo, czyli myślenie jestem o.k, dam radę lub nie jestem o.k, doznam porażki to nie magia, ale efekt formy psychofizycznej jaką wywołasz swoim myśleniem.

### **Filtrowanie treści**

Oglądając wiadomości, przeglądając Facebooka, rozmawiając z wyboru z kimś nastawionym negatywnie, plotkującym, narażasz się na zaprzątanie umysłu mnóstwem niepotrzebnych, nie dotyczących Ciebie treści.

Treści te często podawane są w dodatku taki sposób, żeby wzbudzały silne emocje a zważywszy na technologię docierają do nas zewsząd.

Zachęcam do zastanowienia się nad tym, co z przeglądanych przez Ciebie treści daje Ci siłę, rozwija a co zaśmiera Twój umysł.

Wprowadzenie takiej selekcji w XXI wieku, naprawdę może przynieść dużą ulgę



## **NA ZAKOŃCZENIE**

Mam nadzieję, że poradnik ten zwiększył choć trochę Twoją świadomość w zakresie tego czym jest stres i jak można nad nim panować oraz, że zachęcił Cię do pracy nad sobą w kontekście radzenia sobie ze stresem.

Pamiętaj, że nabycie takiej umiejętności wymaga regularności, czasu, wiąże się ze zmianą ugruntowanych przez lata sposobów myślenia i nawyków. Można porównać to do nauki języka obcego, gdzie na początku nie widać efektu, ale w pewnym momencie zaczynasz rozumieć i powoli zaczynasz mówić.

**Na końcu pracy znajdziesz załączniki z ćwiczeniami.**

POWODZENIA☺

*Opracował: Kamil Mróz*

*Pedagog, Trener Psychologiczny, Mentor w Projekcie „Wsparcie w Starcie”*

## Załącznik 1

### Ćwiczenia oddechowe

#### Ćwiczenie 1

Położ się na plecach na twardym, równym podłożu. Na brzuchu połów książkę (średniej wielkości i wagi, w miarę ćwiczeń możesz stopniowo zwiększać obciążenie).

Wykonaj wdech ustami i nosem tak, aby książka uniosła się. Zatrzymaj na moment książkę w najwyższym punkcie, a następnie wykonaj wolny wydech tak, aby książka płynnie i powoli obniżała się. Powtórz ćwiczenie wymawiając przy wydechu wydłużoną głoskę fff.

#### Ćwiczenie 2

Położ się na plecach na twardym równym podłożu. Na brzuchu połów książkę. Wykonaj wdech ustami i nosem tak, aby książka uniosła się. W trakcie wydechu zrób kilka pauz, każdorazowo utrzymaj książkę przez 2-3 sekundy na tej samej wysokości. Powtórz ćwiczenie wymawiając przy wydechu głoskę fff... lub sss...

#### Ćwiczenie 3

Położ się na plecach na twardym, równym podłożu. Jedną dłoń połów na mostku.

Wykonaj wdech nosem, zatrzymaj powietrze przed wydechem a następnie zrób wolny, długi wydech ustami. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

#### Ćwiczenie 4

Stań przed lustrem na lekko rozstawionych nogach. Obejmij dłońmi boki klatki piersiowej (na wysokości dolnej części żeber) tak, aby kciuki były zwrócone do tyłu. Wykonaj szybki, pełny wdech ustami i nosem rozsuwając żebra w bok z równoczesnym wysunięciem brzucha do przodu. Powietrze wydychaj wolno i równomiernie. Powtórz ćwiczenie wymawiając przy wydechu wydłużoną głoskę F lub S.

## Załącznik 2

**Stan ALFA** - pół java, pół sen (ciało zasypia, umysł pozostaje świadomy)

Nazwa związana jest z dominacją fal mózgowych o tej nazwie w trakcie tej czynności.

ALFA to stan głębokiego relaksu powodujący:

- Głębokie odprężenie
- Zniesienie zmęczenia fizycznego. Kiedy Ci się uda poczujesz przyjemne mrowienie w całym ciele
- Relaks psychiczny
- Zwiększone możliwości uczenia się ze słuchu np. z audiobooka
- Po wykonaniu, odpływ senności, zmęczenia (jak po wyspaniu)

## **Jak wprowadzić się w stan alfa?**

Kładziemy się na plecach nie krzyżując kończyn.

Oddychamy wciągając powietrze nosem, wypuszczamy ustami.

Oddychamy równo i wolno (po wdechu przez nos, chwila zatrzymania i wolne wypuszczenie przez usta).

W trakcie oddychania koncentrujemy się na działaniach z tekstu poniżej (oczywiście zapoznajemy się z tekstem przed rozpoczęciem ćwiczenia). *Mówimy do siebie w myślach.*

*Leżę wygodnie. Jest spokojnie, zupełnie spokojnie. Zamykam oczy. Oddycham powoli. Obserwuję swój oddech. Odczuwam spokój. Oddycham lekko i spokojnie.*

*Rozluźniam mięśnie wokół oczu. Moje oczy są zwrócone do wewnątrz. Rozluźniam nos, policzki i uszy. Odprężam mięśnie wokół ust.*

*Moja dolna szczęka lekko opada, moja szyja trochę się wydłuża. Rozluźniam kark i barki. Rozluźniam mięśnie prawej ręki. Prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść.*

*Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój.*

*Rozluźniam mięśnie lewej ręki. Lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka. Nie mogę jej podnieść. Moje obie ręce: są bardzo ciężkie.*

*Rozluźniam przód ciała. Moja klatka piersiowa i brzuch są ciężkie, bardzo ciężkie.*

*Ciężar z przodu ciała spływa na podłogę.*

*Rozluźniam tył ciała, mięśnie wzdłuż kręgosłupa i całe plecy, powoli...*

*Tył ciała jest ciężki, bardzo ciężki. Nie mogę go podnieść.*

*Rozluźniam mięśnie prawej nogi. Prawa noga jest ciężka, bardzo ciężka. Nie mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój.*

*Rozluźniam mięśnie lewej nogi. Lewa noga jest ciężka, bardzo ciężka. Nie mogę jej podnieść. Moje obie nogi: prawa i lewa, są bardzo ciężkie, przylegają do podłoża.*

*Oddycham lekko i spokojnie. Całe moje ciało jest rozluźnione. Czuję ciężar całego ciała. Odczuwam głęboki, wewnętrzny spokój.*

*Całe moje ciało wypoczywa i powraca do harmonii.*

Po kilku minutach ciało przyjemnie drętwieje, trudno zlokalizować kończyny. Jest to stan bardzo przyjemny i relaksujący. Leżymy tak kilka minut, ale nie za długo, żeby nie usnąć.

Kiedy kończymy ćwiczenie zaciskamy przez chwilę mocno wszystkie mięśnie, trzymamy przez parę sekund mocno zaciśnięte. a następnie rozluźniamy.

Warto ćwiczyć i nie rezygnować, ponieważ stan Alfa ludzie osiągają zazwyczaj po kilku, kilkunastu próbach.