

Jak poradzić sobie ze stresem?



Beata Nowakowska, psycholog

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia. Nie jesteśmy w stanie go uniknąć. Hans Selye, profesor Uniwersytetu w Montrealu i ojciec psychologii stresu, powiedziałby: **Całkowita wolność od stresu to śmierć.**

W rozumieniu potocznym stres utożsamiany jest z trudną sytuacją życiową. W ujęciu psychologicznym jest relacją pomiędzy umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie. Relacja ta nie jest jednoznaczna, bowiem to samo wydarzenie może być przeżywane różnie przez różne osoby.

Kiedy stres działa na nas z wielką siłą, bądź nie mamy na niego wpływu, może dojść do wyczerpania organizmu, powstania schorzenia, do apatii, zubożenia czy cynizmu. Reakcja organizmu na stres jest sprawą dalece indywidualną. W sferze **fizjologii** pocimy się, możemy odczuwać przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach i gardle, ból pleców, szyi, bezsenność. W sferze **sprawności myślenia** zauważamy luki w pamięci, zapominamy, pojawia się problem z koncentracją i ogólny brak zainteresowań. W sferze **emocji** opanowuje nas lęk, rozdrażnienie, depresja, nerwowość, złość i zakłopotanie, zamykamy się w sobie. W sferze **zachowań** pojawiają się trudności z mówieniem, drżenie i tiki nerwowe, częściej ulegamy nałogom

i wypadkom. W sferze **filozofii życiowej** stajemy się bezradni, kwestionujemy wartości, bezosobowo podchodzimy do wykonywanych zadań.

Jak zatem poradzić sobie ze stresem? Jak przestać żyć w ciągłym napięciu i podenerwowaniu? Jak pozbyć się nagromadzonej energii i strachu? Wśród poniżej przedstawionych pozytywnych czynności znajdź typowe dla siebie sposoby radzenia sobie ze stresem.

Chodzę na długie spacery	Maluję lub rysuję	Pracuję w ogrodzie
Słucham muzyki	Biegam	Czytam książki
Jem zdrową żywność	Uprawiam gry zespołowe	Medytuję
Chodzę do teatru, kina na koncerty	Chodzę na masaże lub je robię	Spotykam się ze znajomymi, z przyjaciółmi
Ćwiczę jogę lub wykonuję inne ćwiczenia relaksujące	Mam hobby	Wyjeżdżam na wycieczki do lasu
Piszę wiersze, opowiadania	Prowadzę pamiętnik	Pływam

Możesz tę listę uzupełnić o swoje własne metody.

Niezwykle przydatną umiejętnością w zwalczaniu stresu i szczególnie ważną jest umiejętność relaksowania się. Relaks stanowi jeden z elementów „trójkąta dobrego samopoczucia”, który tworzą także gimnastyka i właściwe odżywianie. Te trzy elementy: relaks, gimnastyka i sposób odżywiania sprzyjają zdrowiu i pomagają znieść sytuacje stresujące. Relaksować się możemy na różne sposoby. Możemy pójść na spacer, wziąć gorącą kąpiel, poczytać książkę czy medytować. Jednym ze sposobów jest też udział w ćwiczeniu relaksującym, podczas którego następuje rozluźnienie mięśni i uspokojenie umysłu.

Przedstawiony poniżej trening to stopniowa metoda relaksacji według Jacobsona. Jacobson określał ją jako „stopniową”, w związku z uczeniem się jej etapami. Najpierw nauka obejmuje zmniejszanie napięcia mięśni poprzez ich napinanie i rozluźnianie. Następnie polega na rozprzestrzenianiu tego ćwiczenia na inne, bardziej trudne do wyizolowania mięśnie. Etapem właściwym jest osiągnięcie

automatyzmu w momencie rozpoczęcia relaksacji. Rezultatem końcowym powinna być umiejętność relaksacji także w sytuacjach normalnych aktywności w ciągu dnia.

W trakcie wykonywania ćwiczenia połów się na plecach, na podłodze, nie krzyżuj nóg, ręce wyciągnij wzdłuż ciała. Zadbaj o to, aby żadne czynniki zewnętrzne nie zakłócały ciszy, nie odwracały twojej uwagi. Pomieszczenie powinno być dobrze przewietrzane. Poproś kogoś o przeczytanie instrukcji relaksacyjnych:

- Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy... zwróć uwagę na spokojny i naturalny oddech... za chwilę zaczniesz napinać poszczególne mięśnie... każde z napięć staraj się utrzymać przez około 5 sekund.
- Odczuj prawą rękę... zacznij ją powoli zginać w łokciu i napinaj biceps... utrzymaj to napięcie i odczuj wrażenia napięcia mięśni... 1, 2, 3, 4, 5 – teraz rozluźnij mięśnie, kładąc rękę na podłodze... odczuj ją ponownie, kiedy jest bez napięcia... Odczuj lewą rękę, zegnij ją powoli w łokciu i napnij biceps... utrzymaj odczuwając napięte mięśnie, licząc 1, 2, 3, 4, 5, rozluźnij i odczuj rękę bez napięcia.
- Odczuj prawą dłoń leżącą z boku przy biodrze... zwiń ją w pięść i naciskaj nią o podłogę starając się napiąć tylną część prawego ramienia... utrzymaj napięcie licząc 1, 2, 3, 4, 5, rozluźnij... Odczuj lewą dłoń, zwiń ją w pięść i naciskaj nią o podłogę, starając się napiąć tylną część lewego ramienia... utrzymaj napięcie, licząc 1, 2, 3, 4, 5 i rozluźnij.
- Ponownie odczuj prawą dłoń, zginaj ją ku dołowi, nieznacznie unosząc przedramię i napinaj mięśnie przedramienia... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij... Odczuj lewą dłoń, zginaj ją ku dołowi, nieznacznie unosząc przedramię i napinaj mięśnie przedramienia... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij.
- Odwróć prawą dłoń tak, aby grzbietem leżała na podłodze, i zginaj ją ku górze... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij... Odwróć lewą dłoń tak, aby grzbietem leżała na podłodze, i zginaj ją ku górze... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 i rozluźnij.
- Odczuj prawą stopę... staraj się ją zginać w kierunku twarzy... napnij mięśnie podudzia, utrzymuj – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij... Odczuj lewą stopę... staraj się ją zginać w kierunku twarzy... napnij mięśnie podudzia, utrzymuj – 1, 2, 3, 4, 5. Wróć do stopy prawej... zginaj ją w kierunku



podłogi... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij. Teraz stopa lewa... zginaj ją w kierunku podłogi... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5.

- Odczuj prawą nogę... napinaj mięśnie uda, starając się prostować nogę w kolanie... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij. Odczuj lewą nogę... napinaj mięśnie uda, starając się prostować nogę w kolanie... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 i rozluźnij.

■ Odczuj prawy pośladek... napnij go tak, aby w odczuwalny sposób biodro uniosło się do góry... utrzymuj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij. Odczuj lewy pośladek... napnij go tak, aby lewe biodro uniosło się do góry... utrzymuj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij.

■ Odczuj mięśnie brzucha... wykonując wdech napnij je i odczuj ich twardość, dotykając dłońmi... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 i rozluźnij wraz z fazą wydechu (powtórz to jeszcze raz).

■ Odczuj plecy... napnij je wspierając się na barkach, wyginając tułów w lekki łuk ku górze... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – i rozluźnij (powtórz to jeszcze raz).

■ Odczuj mięśnie klatki piersiowej... wykonaj głęboki wdech, napnij mięśnie klatki piersiowej... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – i wraz z wydechem rozluźnij (powtórz to jeszcze raz).

■ Odczuj głowę... stopniowo naciskaj głowę o podłogę... napnij mięśnie szyi, utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij. Stopniowo skręcaj głowę w prawo tak, aby uchem dotknąć podłogi... utrzymaj napięcie lewej strony szyi – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij. Wykonaj skręt w lewo... utrzymaj napięcie prawej strony szyi – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij.

■ Odczuj mięśnie twarzy... staraj się zmarszczyć czoło... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij. Zaciśnij powieki... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – i rozluźnij. Zaciśnij szczęki... utrzymaj napięcie żwaczy – 1, 2, 3, 4, 5, zaciśnij usta... utrzymaj napięcie policzków – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluź-

nij. Cofnij język naciskając jego końcem podniebienie... utrzymaj napięcie – 1, 2, 3, 4, 5 – rozluźnij...

■ Pozostań w rozluźnieniu, przypominając sobie kolejność napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni... tym razem nie napinaj ich, staraj się tylko odczuwać w nich całkowity brak napięcia –

prawa ręka... lewa ręka... prawa noga... lewa noga... pośladki... brzuch... plecy... klatka piersiowa... głowa... twarz. Pozostań przez 30 sekund w całkowitym bezwładzie. Następnie, będąc świadomym każdego ruchu, stopniowo krok po kroku, przy minimum napięcia, przejdź do pozycji siedzącej, otwórz oczy

Wykonując pozytywne dla siebie czynności każdy z nas posiada własne sposoby radzenia sobie ze stresem. Chodzimy na spacer, słuchamy muzyki, spotykamy się ze znajomymi, uprawiamy sport, mamy hobby, ćwiczymy jogę lub wykonujemy ćwiczenia relaksacyjne.

Co daje joga? A przede wszystkim, czym jest? Jest częścią prastarego, liczącego kilka tysięcy lat systemu filozoficznego Indii. To dążenie do pełnego rozwoju osobowości poprzez ćwiczenia psychofizyczne

i oddechowe. Ćwiczenia jogi, zwane w sanskrycie asanami, w minimalnie krótkim czasie dają poprawę zdrowia, żywotność, pogłębiają umiejętność koncentracji, intuicję oraz odwagę życiową. W efekcie końcowym obdarowują odpornością, zarówno fizyczną, jak i psychiczną w każdych okolicznościach. Terapeuci gorąco polecają drogę jogi i proponują rozpocząć tę fantastyczną przygodę od praktykowania Hatha Jogi, dzięki której osiągnąć można harmonię między ciałem i duchem.

