

## Radzenie sobie ze stresem – TERAZ I POTEŁ. (część druga) PROPOZYCJE NA „TU I TERAZ”

### Przerwa – mała, krótka, a taka ważna.

Im więcej zadań do zrobienia w krótkim czasie lub równolegle, tym bardziej konieczne są krótkie przerwy, chwila „tylko dla siebie.” Naukowcy udowodnili, że właściwie wykorzystana dziesięciominutowa przerwa, potrafi dać ten sam efekt, co godzinna drzemka – o ile jest to czas przeznaczony wyłącznie na siebie i nie towarzyszą mu wyrzuty sumienia. Zatem:

- wypisz wszystkie znane ci sposoby przyjemnego spędzenia 10-15 minut; przypomnij sobie, co kiedyś sprawiało ci przyjemność, a nie wymagało dużej ilości czasu czy pieniędzy - na pewno masz w pamięci pełno takich „prostych przyjemności z dawnych czasów”, zapomnianych zainteresowań czy umiejętności,
- poszukaj starych płyt, nagrań w internecie – takich, które do dzisiaj, gdy je usłyszysz w radiu wywołują u ciebie uśmiech czy poczucie czegoś przyjemnego, miłego; skomponuj składankę i umieść ją w telefonie, na pendrivie – tak, by była zawsze pod ręką,
- zanim usiądziesz do pracy, przygotuj ulubiony napój, przekąskę, którymi umilisz sobie taką przerwę – dbaj by były smaczne, aromatyczne, przygotowane z troską o samego siebie,
- jeżeli czytasz ciekawą książkę, przerwa może być przeznaczona na przeczytanie kolejnego rozdziału; możesz potraktować to również, jako nagrodę za wykonanie nudnego zadania 😊,
- jeżeli obawiasz się, że podczas takiej przerwy „stracisz poczucie czasu”, możesz np. nastawić minutnik lub alarm w komórce, nagrać sobie taką ilość muzyki, która będzie trwała dokładnie 15 minut, robić przerwę zawsze podczas wiadomości w radio, itp.,
- robiąc przerwę, odejdz od komputera, wyłącz (wycisz) telefon, idź do pomieszczenia, gdzie nie ma domowników (na balkon 😊 czy na spacer z psem – uciesz się 😊); ewentualnie wyproś domowników na ten czas z pokoju – to ma być tylko twój czas,
- rób tyle przerw, ile jesteś w stanie – ważne jest, by następowały w równych odstępach – tak, jak w szkole 😊; zachowujesz w ten sposób konieczną równowagę i zapewniasz sobie „coś, na co warto czekać”
- eksperymentuj, zmieniaj, szukaj najlepszych dla ciebie sposobów spędzania przerw.

### Pierwsza pomoc.

Pamiętaj, że każde z poniższych ćwiczeń wymaga powtórzeń, byś z każdym kolejnym bardziej odczuwał efekty.

➤ „**Gimnastyka mózgu**” - metoda stworzona przez P. Dennisona – wykorzystuje proste ćwiczenia ruchowe równoważące pracę lewej i prawej półkuli mózgu oraz aktywizujące połączenia nerwowe w całym ciele. Może być przydatna przy pokonywaniu skutków przeciążenia stresowego oraz przy przygotowaniu mózgu do pracy, jaką jest radzenie sobie ze stresem. Regularne wykonywanie ćwiczeń pomaga koncentrować się, panować nad ciałem i emocjami, usuwa zmęczenie, energetyzuje, odpręża. *Zdjęcia i rysunki obrazujące poniższe ćwiczenia dostępne powszechnie w internecie.*

- Picie małych porcji wody, małymi łykami; przyjmuje się, że przez cały dzień - osoba zdrowa powinna wypić około 1 litra na 45 kg wagi ciała;
- Pozycja Cooka – usiądź wygodnie na krześle, oprzyj nogi na podłodze, skrzyżuj je na kostkach; skrzyżuj ręce na piersi, palce dłoni umieść pod pachami, ale tak, by kciuki wystawały na zewnątrz; język trzymaj przy podniebieniu; zamknij oczy; wytrwaj w tej pozycji około 2 minut;
- Punkty na myślenie – masuj jednocześnie i dwustronnie punkty znajdujące się poniżej i nieco na zewnątrz początku obojczyka; masaż wykonuj jednocześnie jedną ręką z obu stron (kciukiem w jednym punkcie i palcem wskazującym w drugim punkcie); ruch zgodnie z ruchem wskazówek zegara; drugą rękę jednocześnie trzymaj na pępku;
- Ruchy naprzemienne w miejscu – ćwiczenie powinno być wykonywane powoli; należy połączyć ruch prawej nogi z ruchem lewej ręki i odwrotnie; zacznij od zwykłego marszu w miejscu z jednoczesnym wymachiwaniem rąk; potem podskakuj raz na jednej nodze, raz na drugiej, z wyciągniętą przeciwną ręką w górę;
- Przekraczanie linii środka ciała – dotykaj lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie; klepnij prawą ręką uniesioną z tyłu lewą stopę i odwrotnie; ćwiczenie wykonuj powoli, a głowa i wzrok niech podążają za ręką;
- Leniwe ósemki – kreśl wolnym, płynnym, nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności („leżąca ósemka”); rób to palcem w powietrzu lub na biurku, ołówkiem na papierze; zacznij pośrodku, rysuj w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara – do góry, z tyłu i dookoła, następnie z powrotem do środka; a teraz zgodnie ze wskazówkami zegara – do góry, z tyłu, dookoła i z powrotem do środka; zakreśl ósemkę po 5 razy każdą ręką osobno lub 5 razy dwiema rękami razem; jeśli kreślisz „leniwe ósemki” w powietrzu, połóż lewe ucho na lewym ramieniu i patrz wzdłuż wyciągniętego ramienia; śledź wzrokiem ruch końców palców, które malują wzór „leniwej ósemki”;
- Rysowanie symetryczne oburącz – rysuj obydwiema rękami jednocześnie różne kształty, np. choinkę, domek, itp. - wykonując lustrzane ruchy rąk i nie odrywając ołówka od papieru.

- **Proste techniki medytacyjne** pozwalają na osiągnięcie stanu odprężenia, spokoju i wewnętrznej równowagi. Przykładowe ćwiczenia medytacyjne:
  - Zatrzymanie – od czasu do czasu w ciągu dnia zatrzymaj się, usiądź i zwróć uwagę na swój oddech. Może to trwać 5 minut lub 5 sekund. Pozwól sobie w pełni zaakceptować obecną chwilę, łącznie ze swoim samopoczuciem i tym, co się wokół ciebie dzieje. W tym czasie nie próbuj niczego zmienić, jedynie oddychaj i pozwól wszystkiemu płynąć. Porzuć myśl, że w tej chwili wszystko powinno być inaczej; przyjmij, że ta chwila powinna być właśnie taka, jaka jest, i pozwól sobie być właśnie takim, jakim jesteś. Możesz liczyć oddechy. Gdy dojdiesz do 10 zacznij od nowa.
  - Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że oddychasz tylko jednym nozdrzem, a drugim wydychasz – zmieniaj kolejność w taki sposób: (1) wdech lewym – wydech prawym; (2) wdech prawym – wydech lewym; (3) wdech lewym – wydech prawym; (4) wdech prawym – wydech lewym; (5) wdech obydwoma nozdrzami – wydech obydwoma nozdrzami. Następnie zacznij od nowa.
  - Strząsanie napięć – stań na podłodze, stopy rozstaw tak szeroko, jak szerokie masz barki, następnie zegnij lekko kolana. Potrząsaj rękoma, nogami, głową, barkami przez 10 minut – strząsając z siebie wszelkie napięcia. Następnie usiądź i po prostu skup się na tym jak oddychasz przez 5 minut.
  - Medytacja podczas chodzenia – skoncentruj się na czynności chodzenia - stawianiu kroków lub na oddzielnych fragmentach tego ruchu (unoszenie nogi, poruszanie, stawianie, unoszenie) lub na ruchu całego ciała podczas przemieszczania; możesz połączyć świadomość chodzenia ze świadomością oddechu; chodzi o ogólne doznanie tego „jak chodzę” a nie patrzeć na stopy; jeżeli coś cię będzie rozpraszać, na chwilę skup się na oddechu.
- **Ćwiczenia stanowiące elementy jogi, np.**
  - Odprężanie karku – usiądź z wyprostowanymi plecami w wygodnej pozycji i opuść swobodnie ręce. Pomyśl o swoim karku i barkach – postaraj się rozluźnić ich mięśnie. Oddychaj powoli, w naturalnym rytmie (– wdech nosem, wydech ustami). Następnie na wdechu przechyl głowę do tyłu. Na wydechu przenieś głowę z powrotem na przód, nie pochylając jednak przy tym do przodu tułowia, brodę oprzyj na mostku. Pamiętaj, żeby barki nie były napięte. Powtórz ćwiczenie dwa do trzech razy, a następnie na wdechu unieś wysoko głowę. Zrób wydech i rozluźnij się.
  - Zwiń język w rurkę ( na tyle na ile potrafisz) i wysuń go nieco przez otwarte usta. Oddychaj powoli i głęboko – właśnie przez tę „rurkę z języka” – oraz wczuwaj się w chłód powietrza. Wciągnij język i zamknij usta. Oddychaj powoli przez nos, jednocześnie się rozluźniając. Powtórz ćwiczenie sześć razy. Potem przez chwilę oddychaj normalnie, a następnie wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.
- **Progresywne rozluźnianie mięśni metodą Jacobson** – opis i instrukcję znajdziecie państwo w osobnym materiale.
- **Trening autogenny Schultza** – opis i instrukcję znajdziecie państwo w osobnym materiale.
- **Wizualizacje relaksacyjne** - wyobraźnię można wykorzystywać, budując wizualizację stanów odprężenia i harmonii. W ten sposób za pomocą autosugestii można wprowadzić się w stan odprężenia. „Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. Otaczają cię same duże drzewa. Pogodnie zagłębiasz się w las. W pewnej chwili dociera do ciebie szum płynącej wody. Jest to bardzo przyjemny dźwięk. Słyszysz go coraz wyraźniej (...) Zbliź się do płynącej wody, do tego strumienia. Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu ciepłej wody. Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary. (...) Wpatrujesz się w tę wodę, spływającą w obfitości. Wodę czystą i ciepłą. (...) Czujesz miłe wzruszenie. (...) Spróbuj teraz rozwinąć ten obrazek tak, aby był dla ciebie jak najbardziej miły, przyjemny, odprężający...”

Metody, które uznasz za najprzyjemniejsze, będą dla ciebie najskuteczniejsze i przyniosą najlepsze efekty.

Opracowanie we współpracy:

Marta Ulanowska – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu oraz Urszula Łopaciuk – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu

Na podstawie:

- Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch. (2009). *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*. Wyd. Flashbook
- Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta
- *Materiały szkoleniowe*.