

## W trudnym czasie (nie tylko epidemii) warto poznać

### Propozycje radzenia sobie ze stresem

**Stres** najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu** w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z tymi sytuacjami. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako stresory.

Stresory mogą różnić pod względem siły oddziaływania. Najłabsze z nich można określić jako zwykłe, **codzienne utrapienia**. Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym). Kolejny poziom to **stresory poważne**, charakteryzujące się związkiem z tzw. zmianami życiowymi. To okoliczności o charakterze życiowego przełomu, jak np. wejście w związek małżeński, zmiana pracy, czy narodziny nowego członka rodziny.

Ostatni poziom to **stresory katastrofalne**, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi (np. wojny, katastrofy naturalne, epidemie, zamachy terrorystyczne), uderzające w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Stres, który im towarzyszy ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny.

#### Stres możemy podzielić na dwa typy:

**1. Stres mobilizujący** – założmy, że czeka nas wykonanie jakiegoś zadania, a my musimy się do niego odpowiednio przygotować. Jest on **pozytywny** i zachęca nas do działania. Poprzez te działania wydziela się hormon zwany adrenaliną, który ułatwia nam jego wykonanie.

**2. Stres przedłużający się** lub stale występujące bodźce stresowe (tak zwane stresory) wyczerpują nas fizycznie i psychicznie. Ten rodzaj stresu źle wpływa na nasz cały ustrój i stres zmienia się w stan **negatywny**. Jego skutkami są: rozdrażnienie czy załamanie psychiczne, czasem nawet depresja.

#### Reakcja na stres

Stres powoduje zmiany w funkcjonowaniu organizmu człowieka na trzech płaszczyznach. Dotyka zarówno fizjologii jak i psychiki człowieka, a także jego zachowania.

**Wskaźniki fizjologiczne** m.in.: przyśpieszony puls, rozszerzenie źrenic, kołatanie serca, wzmożona potliwość, sztywność karku, napięcie mięśni rąk i nóg, ucisk w gardle, suchość w jamie ustnej, naprzemienne uczucie gorąca i zimna, gonitwa myśli.

**Wskaźniki psychologiczne** m.in.: rozdrażnienie, wrogość, ataki złości, lęk, apatia, przygnębienie, poczucie osamotnienia, trudności z podejmowaniem decyzji, zachwiane poczucie własnej wartości.

**Wskaźniki behawioralne** m.in.: zwiększona pobudliwość, pojawienie się tików nerwowych, impulsywność w działaniu, utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu, zaburzenia snu (bezsenna lub wzmożona senność), nagle wybuchy gniewu lub płaczu, nadużywanie alkoholu, papierosów, itp., obniżona wydajność działań.

## Sposoby radzenia sobie ze stresem

- **Bądź optymistą**

Liczne badania potwierdzają, że optymiści żyją dłużej.

Staraj się dostrzec pozytywne strony każdej sytuacji.

Przedstawiciele pozytywnego myślenia sądzą, że konsekwencją "złych myśli" mogą być nerwice i lęki.

Główna maksyma "pozytywnego myślenia" brzmi: **JESTEŚ TYM CO MYŚLISZ!**

Optymizmu i radości życia można się nauczyć. Jedyne warunki, to zmiany.  
Dobre rady:

\* Myśl pozytywnie od rana. Skupiaj swoją uwagę na tym co dobrego wydarzyło się wczoraj i wydarzy się dziś.

To bardzo ważne, aby pozytywnie rozpocząć dzień, gdyż wpłynie to na jego jakość aż do wieczora. Pomyśl o czymś co udało Ci się osiągnąć, o swoich bliskich lub o ostatnich przyjemnych wakacjach.

\* Łącz myśli związane ze swoimi sukcesami z nowymi wyzwaniami i zadaniami, które masz przed sobą. Takie skojarzenia ułatwią Ci ich realizację, gdyż dasz sobie sygnały, że coś doskonale potrafisz, a to jest kolejne potwierdzenie.

\* Otoczaj się ludźmi którzy wpływają na Ciebie pozytywnie. Jeśli przebywasz wśród osób którzy potrafią dobrze radzić sobie w życiu też zaczniesz patrzeć w taki sposób.

\* Naucz się asertywności. To doskonała cecha która ułatwi Ci omijania rzeczy i zdarzeń na które wcale nie masz ochoty. Uważaj na osoby, które stale od Ciebie czegoś potrzebują i wymagają. Szanuj swój czas i swoje życie.

\* Każdego dnia znajdź czas tylko dla siebie. Obojętnie czy to będzie 10 minut w ciszy, czy długa relaksująca kąpiel, czy może spacer. Naucz się przebywać z sobą.

\* Marz i planuj. Nawet jeśli te marzenia wydają się bardzo odległe, uwierz że warto je mieć. Jeśli nie mamy celów, nie mamy do czego dążyć. Jeśli do niczego nie dążymy – cofamy się. Może warto więc wziąć kartkę i zapisać wszystko to czego naprawdę pragniesz, nic Cię to nie kosztuje, a być może zaczną się dziać rzeczy których się nie spodziewasz.

\* Traktuj porażki jako nowa wiedzę. Jedyny moment kiedy możemy się czegoś nowego nauczyć to wtedy, gdy popełnimy błąd. Zaczynij nazywać błędy "lekcjami". Ciesz się z nich i ucz się z nich. Zamiast krytykować siebie wyciągaj odpowiednie wnioski na przyszłość. Dzięki temu kolejny raz zrobisz coś po prostu dobrze.

\* Uświadom sobie jak pozytywne mogą być zmiany. Uwierz, że zmiana jest punktem wyjścia do czegoś nowego co może się wydarzyć. To bardzo proste: jeżeli jesteśmy z czegoś niezadowoleni to nie zmieni się to jeśli nie podejmiemy takiej decyzji. Zaczynij od czegoś prostego, Zrewiduj swoje poglądy, zmień te negatywne przekonania na temat swój, ludzi, uczuć, życia czy pracy. Zamień je na pozytywne i zaobserwuj jakie będą rezultaty.

\* Ucz się ciągle czegoś nowego, bierz świat jako wielkie laboratorium w którym jest masa rzeczy do odkrycia przez Ciebie. Pytaj, czytaj, doświadczaj. Niczego nie bierz na słowo, wszystko sprawdzaj, interesuj się.

## • **Oddychaj prawidłowo**

Pamiętaj, aby regulować swój oddech. Praca z oddechem jest podstawą technik oddechowych, jak np. rebirthing, a także częścią jogi, tai-chi i innych duchowych szkół na Wschodzie. Docenia ją też współczesna psychoterapia. Pomiędzy oddechem a psychiką istnieje bowiem ścisły związek. Rytm oddychania zmienia się pod wpływem emocji i myśli. Kiedy odczuwasz coś intensywnie (np. niepokój), instynktownie spłycasz, przyśpieszasz lub wstrzymujesz oddech. Świadome oddychanie pozwala nie tylko się wyciszyć i uwolnić od negatywnych emocji, ale jest też elementem pracy nad sobą. Korzyści jest jednak więcej. Badania wykazały, że prawidłowe oddychanie zwiększa koncentrację i usprawnia myślenie. Głęboki oddech pomaga także rozładować złość, skutecznie relaksuje i obniża ciśnienie krwi. Ułatwia usuwanie toksyn i wzmacnia system odpornościowy, dostarcza też ogromną porcję energii.

Efektom dotlenienia organizmu jest również lepsza praca wszystkich narządów wewnętrznych. Głębokie oddychanie wymaga ono pracy przepony, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony. Powietrze należy wdychać nosem i wydychać ustami, w pozycji leżącej lub siedzącej.

- **Wypracuj własne indywidualne sposoby zmniejszania napięcia związanego ze stresem**

Stres jest niestety nieodłącznym elementem naszego codziennego życia. Bardzo ważne jest wypracowanie indywidualnych metod redukcji stresu.

Odkryj zajęcie, które cię relaksuje. Może to być rysowanie, gotowanie, szycie, fotografowanie, spacer z psem, kąpiel w pianie – wszystko co sprawia że czujesz się dobrze i zapominasz o trudnościach. Nawet 15 minut dziennie poświęconych na ulubioną formę relaksu przyniesie efekty w postaci odprężenia w codziennej gonitwie.

Metodami redukcji stresu mogą być też: joga, spotkania ze znajomymi (w czasie epidemii spotkania on line), realizacja hobby, zapisywanie „małych radości” codziennego dnia i dzielenie się ze swoimi znajomymi w serwisach społecznościowych radością, która ich tego dnia spotkała.

Możesz posłuchać muzyki. To ona pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Włączenie swojej ulubionej piosenki może przynieść Ci ukojenie. Nie ważne czy jest to rap czy jazz. Możesz nawet włączyć śpiew ptaków, szum fal i poleżeć oddychając głęboko. Możesz również „odpalić” nutki, które dobrze Ci się kojarzą na przykład z wakacjami. Liczy się zabawa i radość.

Możesz również zacząć tańczyć i wydzielać endorfiny! Badania pokazały, że na dłuższą metę muzyka zwalcza nawet stres chroniczny.

Pomoc w radzeniu sobie ze stresem może również: praca w ogrodzie, wieczór z grammi planszowymi, dobry film lub serial, nadrobienie zaległości w czytaniu książek.

- **Prawidłowo się odżywiaj (zbilansowane i zdrowe posiłki)**

Sposób, w jaki się odżywiamy wpływa na nasze zdrowie, ale również warunkuje samopoczucie. Prawidłowe nawyki żywieniowe są jednym z najważniejszych sprzymierzeńców pozytywnego myślenia. Zbilansowane i zdrowe posiłki dają efekty w postaci poczucia lekkości i energii do działania. Dlatego tak ważne jest, by nasza dieta była bogata w pełnowartościowe produkty.

To jak się odżywiamy ma wpływ na całe nasze życie. Kiedy będziemy jeść „śmieciowe” jedzenie również dodatkowo będziemy się źle czuć. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie. Omijanie posiłków również będzie wpływało na zwiększenie zdenerwowania i rozdrażnienia.

Picie wody (optymalnie 2 litry dziennie) może też pomóc w zwalczeniu stresu. Kiedy dojdzie do sytuacji kiedy jesteśmy nawet w małym stopniu odwodnieni- produkuje się kortyzol – hormon stresu. Dokładamy sobie dodatkowych problemów.

- **Zdrowo śpij**

Sen jest jedną z najbardziej potrzebnych rzeczy w naszym życiu i nie możemy tego zaniedbywać! Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Warto kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Dzięki temu, nauczysz swój organizm pewnego nawyku.

Pamiętaj o higienie snu- wywietrz pokój, odłóż telefon pół godziny przed snem. Dzięki temu będzie Ci łatwiej zasypiać, a spanie 7-8 godzin pomoże Ci w regeneracji i walce ze stresem.

- **Bądź aktywny fizycznie**

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na układ nerwowy zmniejszając napięcie i stres.

Ruszaj się codziennie! – to zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

30 minut codziennego ruchu nie tylko pomaga radzić sobie ze stresem, ale chroni nasz organizm przed chorobami cywilizacyjnymi takimi jak otyłość, depresja, nowotwory, działa jak naturalna szczepionka, podnosi poziom endorfin i dopaminy, poprawia jakość snu, zwiększa możliwości koncentracji i zapamiętywania, a do tego zapobiega osteoporozie i demencji, zabezpieczając nas na starość!

- **Uśmiechaj się**

Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może załagodzić sytuację. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm. Jeden duży uśmiech może nam dać niesamowicie dużo energii oraz kopa motywacji!

- **Zrób coś, co Cię uszczęśliwia**

Zjedz ciastko, zaśpiewaj piosenkę, kup sobie coś np. przez internet. Daj się porwać chwili. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami. Zaczynij myśleć również o sobie .

- **Skorzystaj z pomocy**

Rozmowa z bliską osobą jest w stanie zmienić nasz nastawieni i podnieść nas na duchu. Kiedy masz jakiś problem – zwróć się do ukochanej osoby. Jeżeli takowej nie posiadasz możesz również skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty.

Nie jest to nic złego. Każdy z nas ma przecież problemy. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować.

Najważniejsza jest chęć współpracy. Czasami sami byśmy nie wpadli na dane rozwiązanie. Chłodna głowa drugiej osoby może nam pomóc w zwalczaniu przeciwności i opresji życiowych. Podczas rozmowy tak samo ważna jest umiejętność przekazania informacji jak i słuchania.

## **Przykładowe ćwiczenia antystresowe:**

### **Ćwiczenie-oddech przeponowy**

Wyobraź sobie, że na granicy Twojej klatki piersiowej i brzucha znajduje się niewielka, kolorowa, tęczowa kulka. Dotknij to miejsca dłonią. Teraz, połóż rękę na brzuchu i poczuj jak kolorowa, tęczowa kula rośnie. Spróbuj ją nadmuchać. Weź głęboki oddech - nosem. Następnie, zamkniesz oczy i wolno, ale "głośno" wypuścisz powietrze ustami.

Rozluźnij ramiona i kark. Powtórz ćwiczenie trzy razy. Jeśli to możliwe spróbuj zamknąć oczy - myśl o tęczowej kuli! Im więcej kolorów, tym ćwiczenie będzie ciekawsze. Teraz z głębokim oddechem unieś ręce w górę - wysoko do sufitu!!! Z wolnym wydechem opuść ręce szerokim łukiem - jakbyś chciał dotknąć przeciwległych ścian swojego pokoju

### **Ćwiczenie relaksacja ciała**

1. Rozpoczynasz od kilku głębokich wdechów i wydechów. Podczas wdechu pochłaniasz nową energię, a wydech usuwa dawne napięcia. Zwróć uwagę, czy siedzisz w wygodnej pozycji, nie powinienes krzyżować nóg i najlepiej byłoby, gdyby stopy pewnie spoczywały na podłodze. Twoje plecy powinny być wyprostowane a kręgosłup oparty o tył krzesła
2. Najpierw sprawdź, czy stopy i nogi są rozluźnione. Podczas wdechu podwiń mocno palce u nóg i napnij mięśnie nóg, w czasie wydechu rozluźnij je. Wykonaj to ćwiczenie jeszcze kilka razy, aż poczujesz różnicę między napięciem a odprężeniem w stopach i nogach.
3. Następnie, w czasie wdechu, napnij mięśnie brzucha, a gdy robisz wydech - rozluźnij je. Wykonaj to kilka razy, aż poczujesz różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem mięśni brzucha.
4. Sprawdź, czy twoje stopy i nogi są nadal rozluźnione. Jeśli nie, napnij je ponownie i rozluźnij. Twój oddech powinien być spokojny i odprężony.
5. Teraz, podczas wdechu, zaciśnij dłonie w pięść, po czym rozluźnij je, gdy zrobisz wydech. Przed ponownym zaciśnięciem dłoni możesz nimi potrząsnąć a wtedy powtórnie wykonać ćwiczenie.
6. Przy kolejnym wdechu unieś swoje ramiona tak wysoko jak to możliwe, a potem opuść je podczas wydechu. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, szczególnie wtedy, gdy

cierpisz na bóle głowy oraz/lub pleców.

7

7. Wykonaj powoli obroty głowy 3 razy w lewo, a potem 3 razy w prawo. Następnie kilkakrotnie przesun żuchwę w prawo i w lewo. Niech nie dziwią cię dźwięki, które usłyszysz: w ten sposób uwalnia się napięcie z tej części ciała.
8. Teraz podczas wdechu napnij mięśnie twarzy, a w trakcie wydechu zwolnij napięcie twarzy i szczęki.
9. Wreszcie, pamiętając o swobodnym oddechu, sprawdź czy wszystkie części ciała są zrelaksowane, a jeśli nie, wówczas napnij te mięśnie podczas wdechu i rozluźnij podczas wydechu.
10. Otwórz oczy i rozejrzyj się wokół. Wykonaj głęboki wdech, a potem wydech. Wstań i jeśli chcesz, możesz potrząsnąć dłońmi i stopami.

### **Krótkie ćwiczenie rozluźniające**

Usiądź, lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i zacznij powoli i swobodnie oddychać.

Z każdym oddechem pocuj, jak Twoje mięśnie stają się coraz cięższe.

Wyobraź sobie, że napięcie zmniejsza się z każdym wydechem.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś na gorącej tropikalnej plaży ogrzewany/a przez południowe słońce.

Zwizualizuj intensywne, piękne kolory nieba, barwne kwiaty i rośliny, które Cię otaczają. Pocuj, jak ciepłe słońce ogrzewa każdą komórkę Twojego ciała, a Ty czujesz narastające gorąco.

Piasek jest niezwykle miękki i delikatny w dotyku, jego gorąco ogrzewa Twoje dłonie i nogi i zaczyna przepływać przez całe ciało.

Wyobraź siebie leżącego/ą w stanie pełnego odpoczynku, podczas gdy Twoje mięśnie stają się luźne i wiotkie.

Czuj, jak Twoje ciało zapada się w piasku, a Ty dryfujesz w stan spokoju i totalnej relaksacji.

Z każdym oddechem Twoje ciało staje się bardziej zrelaksowane.

Pocuj teraz ciepło słońca wokół Twojego ciała. Wyobraź sobie, jak wewnątrz Twojego ciała absorbuje każdą falę promieniowania słonecznego.

Zwizualizuj falę ciepła, odmuchującą każdą część Twego ciała.

W trakcie wizualizacji zacznij mówić do siebie w myślach: „czuję gorąco, jestem zrelaksowany”, „czuję ciepło rozlewające się po moim ciele”, „gorąco piasku pogłębia relaks moich mięśni”.

Opracowała M.N.

Źródła:

„Psychologia stresu”, I.Heszen PWN,

Skrypt „Radzenie sobie ze stresem oraz w sytuacjach trudnych”, KPRM, Unia Europejska, Europejski Fundusz Społeczny