

Bufory stresu – proste sposoby na poprawę samopoczucia

Optymalny poziom stresu w naszym życiu jest potrzebny, bo po prostu motywuje nas do działania. To, co jest pewne, to fakt, że stres nie omija nikogo i jest nieodłącznym towarzyszem w naszym codziennym życiu. Uaktywnia się on w różnych sytuacjach, a naszym ważnym zadaniem jest wypracowanie tak zwanych mechanizmów obronnych, czyli metod i technik radzenia sobie z nim. Jedną z koniecznych umiejętności w tym obszarze jest rozpoznawanie i nazywanie sygnałów z naszego ciała świadczących o przeżywanym przez nas stresie. Napięcie nerwowe kumuluje się w naszym ciele i powoduje zaburzenia elastyczności mięśni twarzy, brzucha, karku, pleców, nóg ... Im bardziej zaciśnięte mięśnie, tym większe poczucie stresu i lęku. Często mówimy, że nas „zamurowało”, że jesteśmy „sztywni”, że nie możemy się ruszać. To, że stres nas dopadł i nie odpuszcza poznajemy po towarzyszącym nam od dłuższego czasu poczuciu zmęczenia, skłonnością do gwałtownych zmian nastroju, trudnościach z koncentracją, pamięcią i myśleniem. Pojawiają się inne objawy: drżenia serca, szybki oddech, pocenie rąk, a nawet bóle głowy. Stres zmienia również nasze zachowanie i pewne nawyki. Często zajadamy stres przekąskami i słodyczami, a innym razem nie mamy apetytu.

Sposoby na regenerację naszego samopoczucia można zawrzeć w formule „4xO”:

- **odreagowanie,**
- **obecność,**
- **odprężenie,**
- **oddech.**

Odreagowanie następuje poprzez ruch, który **likwiduje zmęczenie**.

To dzięki odpowiednim ćwiczeniom jesteśmy w stanie rozluźnić nasze ciało, sprawniej myśleć, koncentrować na zagadnieniach ważnych i zapamiętać to, co wymaga zapamiętania. Ruch to sposób na oczyszczenie głowy z niepotrzebnych myśli i uczuć. Warto w celu odreagowania napięcia zrobić sobie mały przerywnik, np. przez minutę pobiegać w miejscu, zrobić 10 pajacyków, do tego parę przysiadów, a dla chłopców bardzo wskazane są pompki. Wypoczęty organizm działa efektywniej i z tego powodu proste ćwiczenia ruchowe przywracają nam dobre samopoczucie. Kiedy uczysz się na siedząco, np. przed komputerem, od czasu do czasu rozciągnij w górę i na boki ręce, wyprostuj kilka razy nogi, pobudź w nich krążenie krwi poprzez kilkukrotne uderzenie samymi piętami o podłogę, wstań by rozciągnąć kręgosłup wykonując kilka skłonów dotykając dłońmi podłogi. Poruszaj delikatnie głowę we wszystkich kierunkach, tak aby swobodnie opadała do przodu i do tyłu. Postaraj się pochylić głowę na boki kilka razy i dotknąć najpierw jednym, a później drugim uchem ramienia bez podnoszenia barku. Jeśli masz taką potrzebę, to się połóż na podłodze, nogi ugnij w kolanach, zamknij oczy i spokojnie, głęboko oddychaj. Dla urozmaicenia tego ćwiczenia można na brzuchu położyć książkę i przez około 5 do 10 minut skupiać się na oddychaniu. Po tym czasie wstań i strząśnij z siebie pozostałe napięcie poprzez energiczne ruchy strząsające rąk i nóg. Dla odzyskania energii można w pozycji stojącej biorąc głęboki wdech lekko ugiąć kolana, a przy wydechu wyskoczyć energicznie w górę. To ćwiczenie dobrze jest powtórzyć kilka razy pod rząd. Przypominam, że dla zdrowia i posiadania pozytywnego nastroju, wskazany jest intensywny ruch raz dziennie przez co najmniej 30 minut. Decyzja czy to zrobisz należy tylko do Ciebie.



Obecność, czyli umiejętność życia tu i teraz z pewnym dystansem do siebie i do świata. Dystans ten zapobiega gromadzeniu niekomfortowych emocji. Jeżeli nawet coś nie pójdzie po naszej myśli, zakłóci nasze plany, to nie jest to powód do rozpacz i rezygnacji z tego, co sprawia nam przyjemność.



Warto ćwiczyć swoje myślenie w kategorii, że „**jeśli teraz mi coś nie wyszło, to przecież jestem dobra/dobry w ...**”. To pomaga w dostrzeganiu spraw trudnych jako możliwych do przeskoczenia. W tym celu warto od czasu do czasu wykonać ćwiczenie zatytułowane „Kula”, w którym pozytywnie uruchamiasz swoją wyobraźnię. Usiądź wygodnie, może być to siad po turecku, albo połóż się na łóżku lub podłodze. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w dużej, ale bardzo przyjaznej kuli. W jej wnętrzu znajduje się wszystko to, co sprawia ci przyjemność, co lubisz i co jest ważne. To mogą być osoby, rzeczy, sprawy i wydarzenia zarówno ogromnej wagi, jak i mniej ważne. Gdy umieścisz w tej kuli już wszystko, co potrzebujesz, to sprawdź, jak zareagowało na to twoje ciało, o czym myślisz i co czujesz. Dla wzmocnienia efektu możesz swoją kulę wraz z jej zawartością narysować, ale pod warunkiem, że będzie to przyjemność, a nie przymus.

Odpężenie – posiadanie pasji, hobby. W zajęciach tego typu zajmujemy głowę czymś ważnym i pozytywnym dla nas. Uczymy się w ten sposób bardzo istotnej umiejętności, jaką jest **relaksacja**. Prosty sposób na pozbycie się wszelkich napięć psychicznych i emocjonalnych jest działalność przez twórczość: kolorowanie, kolaż, mandale i inne prace ręczne sprawiające przyjemność. Do ćwiczeń relaksacyjnych zalicza się również słuchanie ulubionej muzyki, czytanie interesującej książki, żonglowanie, masaże i krótka drzemka w ciągu dnia. Przykładem ćwiczenia na odpężenie może być rysunek wodospadu. Przygotuj kredki i kartkę papieru. Usiądź wygodnie przy stole lub swoim biurku. Oddychaj spokojnie i nie spiesz się. Wybierz kolor kredki, który najbardziej w tym momencie pasuje. Zaczynaj rysować od górnej krawędzi kartki najspokojniej jak tylko to możliwe. Rysuj kolorowy wodospad i użyj tylu kolorów, ilu chcesz. Spróbuj przy tym poczuć, że ta płynąca woda na kartce działa niczym miód na poszargane nerwy. Taką moc mają wybrane kolory i wyobrażony dźwięk wodospadu. Na koniec, po wykorzystaniu wszystkich w tym ćwiczeniu kredek, narysuj motyla unoszącego się nad wodą. Motyl to symbol lekkości i wolności, a przecież chcemy być wolni i pozbawieni ciężkiego balastu, jakim jest stres.



Przykładem ćwiczenia na odpężenie może być rysunek wodospadu. Przygotuj kredki i kartkę papieru. Usiądź wygodnie przy stole lub swoim biurku. Oddychaj spokojnie i nie spiesz się. Wybierz kolor kredki, który najbardziej w tym momencie pasuje. Zaczynaj rysować od górnej krawędzi kartki najspokojniej jak tylko to możliwe. Rysuj kolorowy wodospad i użyj tylu kolorów, ilu chcesz. Spróbuj przy tym poczuć, że ta płynąca woda na kartce działa niczym miód na poszargane nerwy. Taką moc mają wybrane kolory i wyobrażony dźwięk wodospadu. Na koniec, po wykorzystaniu wszystkich w tym ćwiczeniu kredek, narysuj motyla unoszącego się nad wodą. Motyl to symbol lekkości i wolności, a przecież chcemy być wolni i pozbawieni ciężkiego balastu, jakim jest stres.

Oddech dotlenia nasz organizm i pomaga w walce ze stresem.

To po prostu życie, bo jak oddychamy, tak **funkcjonuje nasze ciało fizyczne i adekwatnie do tego przeżywamy swoje emocje**. Chyba nie muszę przekonywać, że oddech i emocje są ze sobą blisko powiązane. Inaczej przecież oddychamy, kiedy czegoś boimy się i przeżywamy strach, a inaczej kiedy jesteśmy szczęśliwi i radośni. Oddech spokojny, powolny, rytmiczny oznacza odprężenie. Nieregularny, płytki, gwałtowny świadczy o stresie. Ogólnie zasada w oddychaniu jest taka, że wdech przyspiesza bicie serca, a wydech je spowalnia. Na minutę wykonujemy około 8 do 14 pełnych oddechów i jest to zależne od naszego wieku. Im osoba starsza, tym czas między oddechami dłuższy. To, czy oddycha się prawidłowo, łatwo sprawdzić. Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, w której zlokalizowane są płuca, a drugą na brzuchu, bo tam znajduje się przepona. Jeśli w trakcie oddychania porusza się tylko dłoń na klatce piersiowej, oznacza to, że w niewielkim stopniu używasz w czasie tej czynności przepony, a to ją przede wszystkim mamy angażować w efektywne oddychanie. Podczas stresu czy intensywnej nauki zużywamy nawet 40% pobranego tlenu i dlatego ćwiczenia oddechowe są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu i poprawy ogólnej kondycji naszego organizmu. Kiedy czujesz zmęczenie lub stres, usiądź wygodnie, zamknij oczy i przez nos nabierz powoli dużo powietrza. Wytrzymaj z tym powietrzem do pięciu sekund i po tym czasie wypuść powietrze przez lekko zamknięte usta przez kolejne pięć sekund, cały czas pamiętając o ważnej roli przepony (ma się poruszać także brzuch, a nie sama klatka piersiowa). Rób to ćwiczenie przez około 3 minuty skupiając swoją uwagę na czymś przyjemnym. Ćwiczenia oddechowe można też wykonywać w pozycji stojącej. Należy wówczas stanąć w lekkim rozkroku, zrobić głęboki wdech i jednocześnie unieść ręce do góry. Robiąc wydech ustami, opuścić je powoli w dół. Pomocnym ćwiczeniem w nauce oddechu może być korzystanie z własnoręcznie zrobionej piłeczki antystresowej. Wystarczą do tego dwa balony, lejek, ryż. Jeden balon wypełnij za pomocą lejka ryżem i zawiąż go. W drugim balonie odetnij końcówkę tak, aby można było naciągnąć go na pierwszy i zabezpiecz go przed suwaniem wykorzystując w tym celu kawałek sznurka. W ten sposób piłeczka będzie odporna na przetarcia. W chwilach stresu weź swoją piłeczkę w otwartą dłoń i powoli ściskając ją wdychaj powietrze przez nos, a zwalniając uścisk wydychaj powietrze ustami. Powtórz to ćwiczenie do momentu, aż poczujesz spokój.

W myśl zasady „4xO” można codziennie spacerować albo jeździć rowerem (odreagowanie poprzez ruch), czytać książki, słuchać ulubionych utworów muzycznych, rysować (odprężenie, czyli hobby i pasja), cieszyć się każdym dniem, czasem spędzonym z rodziną i zauważać zmiany w otaczającej nas przyrodzie (obecność i uważność), a w chwilach zmęczenia po prostu zamknąć oczy i przywołać przyjemne chwile, doznania, obrazy, oddychając przy tym wolno i regularnie (oddech to życie). Zachęcam do szukania własnych buforów stresu, bo warto posiadać wypracowane „zawory bezpieczeństwa” ułatwiające funkcjonowanie w codziennych obowiązkach i sytuacjach stresowych. Jeśli trzeba, to załóż rękawice i szukaj najlepszych metod walki z pojawiającym się stresem. Zapamiętaj proszę, że w chwilach zwątpienia nie należy się poddawać, gdyż „szczęście nie polega na zdobywaniu góry, tylko tkwi w sposobie wspinaczki na nią”.

Wasz psycholog

*Okładki prezentowanych książek są moją subiektywną propozycją

