



### Konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem

Jak sobie radzić ze stresem? Refleksja i samoświadomość – to dobry początek. Pomóc może Ci stworzenie własnej mapy osobistych źródeł stresu. Co jest Twoim atutem? Jak możesz to wykorzystać, by mieć kontrolę nad stresem? Może są takie stresory, które możesz wyeliminować, porzucić? A może czas podjąć działania, by konstruktywnie rozwiązać dany problem? Czy warto przejmować się wszystkimi drobiazgami? Po co stresować się tym, nad czym nie masz kontroli? Co możesz zrobić żeby oswoić niepewne wydarzenia? Jak możesz najlepiej przygotować się do zadania, by zminimalizować to co niespodziewane? Czy Twoje cele zarówno osobiste jak i zawodowe są osiągalne i precyzyjne? Może jest jakiś ukryty problem, który czas zidentyfikować, nazwać i stawić mu czoła? Twoim sprzymierzeńcem w pokonywaniu stresu mogą być różne techniki antystresowe, które pomogą Ci zlikwidować skutki stresu. Najefektowniejsze jest praktyczne nauczanie się jak z nich korzystać podczas warsztatów z zakresu zarządzania stresem pod okiem wykwalifikowanego trenera/ trenerki.

Na stres pomagają robienie czegoś, co lubisz. Może to być gra w tenisa, słuchanie muzyki, lektura. Warunek: to zajęcie musi skupić całą twoją uwagę.

Osobom, które w stresie zaciskają zęby i pięści, dobrze zrobi fizyczne rozładowanie napięcia. Godzina aerobiku albo długi spacer poprawią krążenie krwi i pomogą usunąć z niej szkodliwe substancje powstałe podczas reakcji stresowej. Napięte mięśnie będą wtedy miały wreszcie okazję pracować w naturalnym rytmie "skurcz - rozkurcz". Towarzyszące temu sygnały płynące do mózgu będą przekazywały informację "stan zagrożenia minął, można się odprężyć". Bardzo dobrym środkiem odprężającym jest pływanie. Łączy wysiłek fizyczny z masażem wodnym, świetnie rozładowując napięcie mięśni. Podczas przyjemnego wysiłku fizycznego organizm wytwarza endorfiny - substancje, które działają przeciwbólowo i wywołają uczucie przyjemności i odprężenia.

## Która technika antystresowa jest najskuteczniejsza?

Trudno mówić o jedynej słusznej i w 100% skutecznej technice. Każdy człowiek tak jak ma swoją magiczną granicę optimum między dobrym, a złym stresem, tak ma różne preferencje co do walki ze stresem. Na szczęście sprzymierzeńców w walce ze stresem jest wiele – na pewno znajdziesz coś dla siebie:

1. Kojący relaks - definicja pojęcia relaks bądź relaksacja mówi o spowolnieniu psychofizycznym. Oznacza ono redukcję napięcia mięśni, czyli ich rozluźnienie oraz jednocześnie, świadome obniżenie aktywności myślowej. Specjaliści podkreślają, że prawdziwie głęboki relaks powinien obejmować równocześnie ciało (mięśnie), umysł (myśli) oraz sposób oddychania. W tym celu możesz skorzystać ze sprawdzonych technik relaksacyjnych.
2. Techniki relaksacyjne - najprostsze metody relaksacji to: aktywność fizyczna, rozciąganie mięśni, ćwiczenia oddechowe, masaż, kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych (aromaterapia), muzyka relaksacyjna, spokojne dźwięki klasyczne, elektroniczne (np. ambient) lub nagrania odgłosów przyrody. Z tych sposobów warto korzystać na co dzień. Kiedy jednak wszystkie domowe metody zawodzą, a skutki stresu nadal dają Ci się we znaki, zwróć się o pomoc do specjalisty. Techniki relaksacyjne, które może Ci zaproponować terapeuta nie są psychoterapią w ścisłym tego słowa znaczeniu - często wykorzystuje się je jedynie pomocniczo. Nie rozwiążą one konfliktów wewnętrznych, ale pomogą Ci zredukować stres, dając przekonanie o możliwości zapanowania nad reakcjami Twojego organizmu. Regularnie stosowane będą stanowić Twoją ochronę przed ciągłym napięciem emocjonalnym.



### ćwiczenie motywacyjne

Najpierw przeczytaj, a później wykonaj to ćwiczenie (może Ci je ułatwić zamknięcie oczu):

Przypomnij sobie moment, w którym byłeś na naprawdę mocno zmotywowany, jak się wtedy czułeś, co słyszałeś, co widziałeś... zwróć uwagę na doznania jakie wtedy miałeś.... to uczucie niepojętej motywacji... radości... zadowolenia...

Przypomnij sobie co Ciebie wtedy motywowało, możesz wymówić nazwę tej rzeczy, czynności. Zwróć uwagę jaka była wtedy temperatura powietrza.... czy był to pogodny dzień czy pochmurny... przypomnij sobie jaki wtedy miałaś rytm oddechu...

Wykonaj to ćwiczenie przez ok. 5 minut, a następnie wyobraź sobie jak wykonujesz ćwiczenie zawarte w tym biuletynie i cały czas czujesz uczucie pełnej niepohamowanej motywacji.

Zwróć uwagę jak się teraz czujesz, co się zmieniło? O ile łatwiej teraz będzie Ci wykonać to ćwiczenie?



### ćwiczenie antystresowe

Stań w taki sposób, aby mieć przed sobą kilka metrów wolnej przestrzeni.

Wyobraź sobie, że przed Tobą znajduje się biały ekran taki jak w kinie. Pomyśl o tym zdarzeniu. Pojawi Ci się jakiś obraz lub film, zwróć uwagę gdzie on się znajduje na tym ekranie.

Wyobraź sobie linię, biegnącą po podłodze przed Tobą do tego obrazu lub filmu. Linia ta będzie symbolizować czas, w taki sposób, że przyszłość jest przed Tobą. Jest to tzw. linia czasu. Stoisz na początku tej linii w miejscu, które symbolizuje "teraz". Dalej na tej linii znajduje się ten obraz tego zdarzenia, które wydarzy się za jakiś czas i wywołuje lęk lub treść.

Popatrz na to zdarzenie i zwróć uwagę na uczucia jakie masz gdy o nim myślisz. Zapamiętaj to uczucie!

Zacznij iść po tej linii w kierunku tego zdarzenia, wejdź w nie i następnie przejdź za nie i zatrzymaj się w miejscu, które znajduje się kilka godzin po tym zdarzeniu tak, aby mieć je już za sobą.

Odwróć się do tyłu i spójrz wstecz na tamto zdarzenie tak, jakby było już wspomnieniem. Przypomnij sobie to zdarzenie i zwróć uwagę co teraz czujesz myśląc o nim.

Zejdź z linii czasu i wróć do punktu "teraz".

Pomyśl o tym zdarzeniu. Sprawdź, próbując przypomnieć sobie dawny lęk: W jaki sposób zmieniły się Twoje uczucia? Co teraz czujesz? Czy Twoje uczucia są takie same jak te wcześniejsze, które miałaś zapamiętać? O ile teraz łatwiej będzie się zabrać do przygotowania do tego wydarzenia?

## To ćwiczenie pomoże zmniejszyć napięcie w szyi i w ramionach

Nakreśl nosem w powietrzu cyferki 1,2,3,4,5,6,7,8,9 i 0

Rysuj każdą cyfrę dużą i postaraj się, aby twoje ruchy były powolne

Nie forsuj ruchu wbrew napiętym mięśniom

Ta czynność zajmuje około minuty i można ją powtarzać kilka razy na dzień. W rzeczywistości ta technika działa na każdy staw ciała. Możesz rysować cyferki w powietrzu, używając kostek, aby rozluźnić stopy. To samo możesz zrobić z biodrami. Oprzyj ręce na ścianie i rób cyferki biodrami.

Nie zapominaj, że twój mózg też potrzebuje odpoczynku! Relaks ciała może się okazać bardzo trudny, jeśli umysł pracuje jak szalony. Po relaksie fizycznym trwającym minutę lub dwie, spróbuj skupić się nad czymś, co cię interesuje. Chodzi o to by choć na chwilę zapomnieć o problemach.