

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

CZYM JEST STRES

Stres to psychologiczny stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości. Jest on dynamiczną relacją adaptacyjną pomiędzy możliwościami jednostki, a czynnikami stresogennymi – **stresorami**. Stres charakteryzuje się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej.

STRESORY I NASZE REAKCJE

- Czynniki stresujące są niemożliwe do wyeliminowania, jednak nasza reakcja na nie zawsze może być zmodyfikowana.
- Stres jest **ZAWSZE** reakcją **NASZEGO UMYSŁU I CIAŁA** na stresory. Stres jest generowany **PRZEZ NAS**.

CO NIWELUJE STRES?

- Stres jest reakcją naszego umysłu na sytuację stresową. Są to nawykowe, wyuczone przez lata reakcje myślowe, które wpychają nas na ślepe tory.
- Kiedy sytuacji stresowej towarzyszy gonitwa mechanicznych myśli sytuacja staje się w naszym umyśle wiele razy straszniejsza od rzeczywistej.
- Ból i cierpienie wzmocnione intensywnymi myślami o ich konsekwencjach stają się udręką.
- Każda technika, która powstrzymuje gonitwę myśli i pozwala nam być „tu i teraz” zmniejsza stres.

BYCIE TU I TERAZ: TECHNIKI SKUPIAJĄCE UWAGĘ NA CHWILI OBECNEJ

- Koncentracja uwagi na oddechu (vipprasana, mindfulness)
- Medytacja w ruchu
- Skupienie uwagi na poszczególnych częściach ciała (body scan)
- Koncentracja uwagi na każdej wykonywanej w danej chwili czynności
- Skupienie uwagi na dźwięku
- Koncentracja na dotyku
- Mantra / modlitwa
- Wizualizacja

PRAKTYKA

Medytacja świadomego oddechu -

<https://www.youtube.com/watch?v=I t2sZojG93I>

Body scan (skan ciała) - <https://www.youtube.com/watch?v=cUn-KegKDaE>

Wizualizacja - <https://www.youtube.com/watch?v=dTHRB3lawWA>

Medytacja ruchu - https://www.youtube.com/watch?v=yIA9m_aq8as

JAK TO OSIĄGNAĆ???

- Zrywanie z naszymi automatyzmami nie jest łatwe. Na niektóre z nich pracowaliśmy całe życie. Umysł jest jak oprogramowanie komputera (software), który działa według utartych schematów.
- Należy oduczać się starych nawyków metodą małych kroków ale robić to systematycznie.
- Nikt nie oczekuje od nas, że zasiądziemy w pozycji lotosu i będziemy poświęcać godzinę czasu dziennie na medytację, body scan, wizualizacje czy inne techniki.
- Wyżej wymienione techniki należy wprowadzać w życie za zasadzie krótkich przerw, zatrzymania w biegu.

KIEDY I JAK ROBIĆ TE PRZERWY?

- Wtedy kiedy sobie o nich przypomnimy. Jeśli nie pamiętamy w ogóle – możemy sobie ustawić przypomnienie na telefonie, napisać karteczkę i przykleić ją na podręczniku lub biurku, poprosić kolegę lub koleżankę, członka rodziny, żeby nam o tym przypomnieli.
- Wyżej wymienione techniki można stosować w dowolnym momencie życia, w pracy, w domu, przed telewizorem, przy czytaniu książki, gotowaniu, sprawdzaniu klasówek itd.
- Ale pamiętajcie o tym, że ma być to krótka przerwa, a nie ucieczka od obowiązków 😊

WAŻNE!

- Pamiętajcie, że w życiu (raczej) nie zdarzają się cuda. Skuteczność tych technik zależy wyłącznie od waszego zaangażowania i pewnej regularności ich stosowania.