

Techniki radzenia sobie ze stresem

Urszula Szczocarz

Wprowadzenie

Zanim zaczniesz czytać artykuł, zastanów się chwilę nad swoimi sposobami radzenia sobie ze stresem. Z pewnością stosujesz wiele z nich w sposób mniej lub bardziej świadomy. Można zaliczyć tutaj uprawianie wszelkiego rodzaju sportu i pielęgnowanie hobby – w zasadzie wszystko, co pozwala „oczyścić” umysł i ciało ze zbędnych napięć i napełnić radością płynącą z ulubionego działania.

Niniejszy artykuł stanowi propozycję kilku prostych ćwiczeń, które warto przetestować. Nie daj się zwieść temu, że wiele z przedstawionych technik wygląda na banalnie proste – mechanizm występowania stresu też można by nazwać „prostym”, jednak skutki jego przewlekłego działania potrafią być wręcz niebezpieczne. Potraktuj także poniższy zestaw ćwiczeń jako inspirację do poszukiwań własnych technik i sposobów. One będą prawdopodobnie najskuteczniejsze, ponieważ to właśnie ty najlepiej znasz samego siebie.

Techniki bazujące na pracy z ciałem

Ćwiczenia tego typu wykorzystują prawidłowość polegającą na tym, że stan napięcia i relaksacji są przeciwieństwami – nie mogą występować równocześnie. Dzięki temu wszelkie działania powodujące rozluźnienie mięśni, skutkują zarazem obniżeniem napięcia (także psychicznego) oraz spadkiem odczuwalnego poziomu stresu. Do niewątpliwych zalet relaksacji należy to, że jest bezpłatna, nie ma skutków ubocznych, a przy odrobinie wprawy można ją zastosować niemal wszędzie (np. w tramwaju, w kolejce, w poczekalni). Do pierwszych prób zaleca się jednak wybór spokojnego miejsca i przyjęcie wygodnej pozycji (np. leżącej).

Poniżej przedstawiono kilka propozycji ćwiczeń – możesz je stosować w całości lub wybierać z nich ulubione elementy, modyfikować wg własnych preferencji. Jeżeli masz ponadto ochotę spróbować technik zaawansowanych – medytacji, jogi, akupresury itp. – droga wolna, powodzenia!

1. Oddychanie przeponowe

- Leżąc na plecach zamknij oczy, oddychaj przez nos.
- Połóż jedną dłoń na brzuchu, by poczuć, jak unosi się on i opada pod wpływem oddechu. Postaraj się jak najbardziej wciągać brzuch podczas wdechów i jak najbardziej wypychać go podczas wydechów.
- Po każdym wdechu i wydechu zrób chwilę przerwy. Zaczynij liczyć w myślach w następujący sposób: podczas wdechu 1-2-3-4; podczas przerwy: 1-2, podczas wydechu: 1-2-3-4-5-6, podczas przerwy: 1-2.
- Wykonując ćwiczenie postaraj się skupiać wyłącznie na czynności oddychania, pomyśl, że odbywa się sama, a ty ją wyłącznie obserwujesz. Możesz sobie pomóc stosując sformułowanie „oddycha mi się”. Poświęć na ćwiczenie kilka minut.

2. Relaksacja całego ciała

Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas oddychaj głęboko, powoli, regularnie. Postaraj się skoncentrować wyłącznie na odczuciach płynących z poszczególnych części ciała.

- Zaciśnij z całej siły jedną dłoń, poczuć w niej napięcie; po chwili rozluźnij dłoń, poczuć, że jest swobodna.
- Zegnij jedną rękę w łokciu, jak najmocniej napnij biceps; po chwili opuść, rozluźnij.
- Powtórz powyższe czynności dla drugiej dłoni i ręki.
- Napnij mięśnie jednej stopy, podkurcz palce; po chwili rozluźnij.
- Napnij mocno jedną łydkę, odegnij nogę w kostce do tyłu; po chwili rozluźnij.
- Wyprostuj jedną nogę i napnij mocno mięśnie uda; po chwili rozluźnij.
- Powtórz powyższe czynności dla drugiej stopy, łydki i uda.
- Unieś się o trzy centymetry w górę, napinając mięśnie pośladków; po chwili opadnij bezwładnie.
- Napnij mięśnie brzucha, jak najbardziej wciągnij brzuch; po chwili rozluźnij, pozwól talii osiągnąć jak najszerzy obwód.
- Napnij mięśnie klatki piersiowej, weź głęboki wdech, wstrzymaj oddech na ile potrafisz; następnie wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie.
- Odciągnij ramiona jak najdalej do tyłu, a potem przenieś do przodu i zwróć do wewnątrz, następnie unieś ramiona jak najwyżej, w stronę uszu; po chwili rozluźnij ramiona.
- Napnij mięśnie pleców, spróbuj jak najbardziej się wyprostować; po chwili rozluźnij.

- Wysuń głowę do przodu i naciągnij mięśnie szyi, pokręć głową w prawo i w lewo, odchyl głowę do tyłu jak najdalej potrafisz; następnie pozwól mięśniom rozluźnić się.
- Unieś brwi wysoko do góry, następnie zmarszcz je, ściągnij jak najniżej w dół; następnie rozluźnij.
- Zaciśnij powieki, udawaj że ktoś próbuje ci je siłą otworzyć; po chwili rozluźnij.
- Wystaw język jak daleko potrafisz, następnie naciskaj językiem dolną i górną część jamy ustnej; po chwili rozluźnij.

Jeżeli masz trudność z zapamiętaniem kolejności instrukcji, możesz początkowo prosić kogoś o odczytywanie poszczególnych poleceń co kilka sekund lub nagrać na dyktafon swój głos w odpowiednim tempie.

3. Trening autogenny wg Schultz

Ułóż się wygodnie, zamknij oczy, następnie powtarzaj w myślach po kilka razy kolejne zdania. Daj sobie czas, powoli poczuj jak twoje ciało reaguje na instrukcje. Jeśli masz trudność ze skupieniem uwagi, możesz wyobrażać sobie poszczególne zdania np. w postaci zdobionych napisów przepływających ci przed oczami.

- Moja prawa ręka jest ciężka..., moja lewa ręka jest ciężka..., moje obie ręce są ciężkie, jakby ważyły kilka ton...
- Moja prawa noga jest ciężka..., moja lewa noga jest ciężka..., moje obie nogi są ciężkie, jakby ważyły kilka ton...
- Moja prawa ręka jest ciepła..., moja lewa ręka jest ciepła..., moje obie ręce są ciepłe, jakbym grzał je przy ognisku...
- Moja prawa noga jest ciepła..., moja lewa noga jest ciepła..., moje obie nogi są ciepłe, jakbym grzał je przy ognisku...
- Czuję bicie mojego serca... czuję jak serce pompuje krew do każdej komórki mojego ciała...
- Oddycha mi się... czuję powietrze przepływające przez moje ciało od palców stóp, do czubka głowy... powietrze oczyszcza mnie i napędza spokojem...
- Mój splot słoneczny jest ciepły... czuję ciepło promieniujące na całe moje ciało...
- Moje czoło jest przyjemnie chłodne... jakby owiewał je delikatny wiatr. Jestem spokojny, zrelaksowany, gotowy do działania.

Jeżeli masz trudność z zapamiętaniem kolejności instrukcji, możesz początkowo prosić kogoś o odczytywanie poszczególnych poleceń co kilka sekund lub nagrać swój głos na dyktafon.

4. Maraton (u)śmiechu

- Popatrz na swoje odbicie w małym kieszonkowym lusterku.
- Rozciągnij usta w uśmiechu, „przymierzaj” różnego typu uśmiechy, obserwuj, jak zmienia się pod ich wpływem twoja twarz. Możesz sobie pomóc przywołując w pamięci stare dowcipy i anegdoty, sceny z ulubionych komedii itp.

Powtarzaj to ćwiczenie wielokrotnie w ciągu dnia, szczególnie jeśli jesteś zdenerwowany, napięty, zaniepokojony. Wykonuj je nawet (a zwłaszcza wtedy!), jeśli wydaje ci się, że nie masz się z czego śmiać. Kiedy dojdiesz do wprawy, lusterko nie będzie ci już potrzebne, a uśmiechanie się wejdzie ci w nawyk.

Techniki bazujące na wyobraźni

Na co dzień rzadko oddajemy się marzeniom, chociaż zazwyczaj chętnie i często robiliśmy to w dzieciństwie. Śnienie na jawie, czy podążanie za swoją wyobraźnią uchodzą za stratę czasu i działanie bezproduktywne. Tymczasem marzenia są efektywną metodą relaksu i ucieczki, naturalnym procesem „odcięcia się” mózgu od strumienia informacji, nieprzyjemnych bodźców lub ich nadmiaru. Organizm człowieka reaguje na wyobrażenia jak na prawdę. Jeżeli są one nieprzyjemne – napięcie wzrasta (np. samo przypomnienie sobie o egzaminie może wywołać stres). Jeżeli przywołujemy przyjemne, spokojne, ciche marzenia, wprowadzamy ciało w stan relaksu.

5. Wypożyczalnia marzeń

- Znajdź spokojne miejsce i przyjmij wygodną pozycję, postanów oddać się marzeniom.
- Przywołaj swoje marzenie lub najlepsze wspomnienia – z wakacji, ze spotkania z osobami, które lubisz itd. Pomocne może być wyobrażenie sobie albumu ze zdjęciami.
- Staraj się przywołać dane wydarzenie z najdrobniejszymi szczegółami, odczuć je wszystkimi zmysłami. Np. jeśli wyobrażasz sobie spacer po plaży, poczuj pod stopami chrzęst piasku, a na twarzy powiew wiatru. Usłysz krzyki mew, szum fal, śmiech dzieci. Przywołaj zapach olejku do opalania i smak lodów śmietankowych.
- Eliminuj z wyobrażenia wszystkie elementy brzydkie, nieprzyjemne, czy w jakikolwiek sposób niepokojące.

W sekretnym zakamarku umysłu stwórz sobie na własny użytek swoją prywatną „wypożyczalnię marzeń”. Niech funkcjonuje na wzór wypożyczalni filmów DVD – w dowolnej chwili będziesz mógł „wyciągnąć” z niej marzenie, na które masz ochotę i „obejrzeć” je.

6. Transformacja energii

- Wyobraź sobie swoje ciało jako laboratorium, w którym zachodzą różne procesy. Pomyśl, że chcesz świadomie decydować o tym, na co przeznaczysz poszczególne zasoby energetyczne.
- Powiedz sobie w myślach: „odczuwam teraz stres, jest w nim zawarta potężna ilość energii. Chcę ją twórczo wykorzystać, chcę przemienić ją w energię odwagi, pracy i kreatywności”.
- Podczas ćwiczenia postaraj się rozluźnić mięśnie, oddychaj powoli; spokojnie obserwuj, jak w laboratorium twojego ciała transformacja energii dokonuje się automatycznie.

7. Spacer ulicą

- Idąc przed siebie (np. na uczelnię, do sklepu, gdziekolwiek) obserwuj ze szczegółami otaczającą cię rzeczywistość. Zwróć uwagę na drobne, ładne elementy krajobrazu – klomb z kwiatami, elegancki budynek, wirujące płatki śniegu. Wyczuwaj atmosferę ulicy, poczuwaj radość tego miejsca, poczuwaj się częścią miasta, kraju i wreszcie wszechświata. Myśl tylko o rzeczach, które są tu i teraz, zapomnij o tym, co cię martwi i niepokoi. Stosuj to ćwiczenie tak długo, aż bycie szczęśliwym stanie się twoim codziennym nawykiem.

Techniki bazujące na zmianie przekonań

Każdy stres, którego doświadczasz, ma swoją przyczynę. Samo wpływanie na objawy, nie rozwiązuje problemu, pozwala tylko lepiej sobie radzić z jego skutkami. Jeśli naprawdę chcesz zminimalizować stres, musisz poświęcić czas i wysiłek na analizę jego przyczyn, na kształtowanie całego swojego życia tak, by było w nim mniej zdenerwowania i rozdrażnienia a więcej spokoju i radości.

8. Kształtowanie orientacji zadaniowej

Kiedy znajdziesz się w sytuacji stresującej lub staniesz przed problemem do rozwiązania, świadomie wybieraj strategię zadaniową, rezygnuj ze taktyki ucieczkowej, nie pozwalaj sobie na nadmierne „zamartwianie się”. Możesz posłużyć się następującym planem działania:

- Określ istotę problemu – postaraj się właściwie ująć trudność, zbierz jak największą liczbę informacji, oddziel fakty od domniemań, zidentyfikuj główne przyczyny problemu.
- Odkryj potencjalne sposoby działania – przeprowadź „burzę mózgów” sam lub z pomocą innych, zbierz wszystkie możliwe pomysły, jakie tylko przyjdą ci do głowy.
- Podejmij decyzję – przeprowadź ocenę poszczególnych pomysłów, weź pod uwagę koszty i możliwe zyski, efekty krótko- i długofalowe poszczególnych działań, oszacuj prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu i ryzyko porażki, wreszcie wyznacz cele działania.
- Zastosuj i zweryfikuj wybrane rozwiązania – wprowadź w życie decyzje uznane za najlepsze, obserwuj ich efektywność, w razie potrzeby cofnij się do poprzednich etapów.
- Odwołuj się do praktyki i doświadczenia – pamiętaj, że problemy nie rozwiązują się same i że nic nie przychodzi łatwo. W sytuacji trudności przypomnij sobie swoje poprzednie doświadczenia, w których poradziłeś sobie z trudnościami. W razie potrzeby nie wahaj się prosić innych o wsparcie.

9. Wzmacniające zdania

Kiedy tylko usłyszysz, przeczytasz lub po prostu przyjdzie ci do głowy sentencja, która wyda ci się ważna, budująca i inspirująca, postaraj się ją zapamiętać lub zapisać w specjalnym notesie. Możesz też dopisywać do poszczególnych zdań dopisywać daty i miejsca, by lepiej je kojarzyć z konkretnym źródłem.

- Przykłady „wzmacniających zdań”: „dam radę stawić czoła trudnościom”; „jestem pełen wiary i optymizmu”; „świat jest przyjazny dla ludzi dobrej woli”.
- Przeglądaj często swój katalog „wzmacniających zdań”, szczególnie w momentach, kiedy czujesz się zestresowany. Powtarzaj sentencje w różnych konfiguracjach, aż „zaszczepią” się w twoim umyśle i zaczną pracować na twoją korzyść. „Wzmacniające zdania” mogą zaczynać się od słów:

- ✓ Mój cel to... (np. przezwycięzenie trudności; akceptacja samego siebie)
- ✓ Wybieram... (np. odwagę, entuzjizm, zaangażowanie)
- ✓ Decyduję się na ... (np. pewność siebie; bycie skutecznym)

- ✓ Postanawiam... (np. zachować cierpliwość)
- ✓ Jestem zdolny do... (np. do odczuwania pełnego szczęścia)

10. Zamiana ról

Technika ta pozwala na zdystansowanie się do stresujących wydarzeń w sytuacji, kiedy nie mamy większego wpływu na zmianę okoliczności.

- Spróbuj popatrzeć na siebie oczami kogoś innego. Zwróć uwagę, czy nie jesteś za bardzo zmęczony i czy nie powinienesz odpocząć. Przyjrzyj się, czy nie wzięłeś na siebie za dużo: odpowiedzialności, poczucia winy, dążenia do perfekcjonizmu. Zastanów się, czy nie „karczysz” samego siebie niepotrzebnym stresem, wyrzutami sumienia, długotrwałym rozpatrywaniem zakończonych spraw.
- Miej cierpliwość, poczekaj, aż ujawni się pozytywna strona bolesnej sytuacji.
- Pomyśl, że większości odkryć i wielu bohaterskich czynów nigdy by nie dokonano, gdyby ich autorzy nie znaleźli się w bardzo trudnej, stresującej sytuacji.
- Ucz się na własnych błędach, traktuj stresy i problemy jako katalizatory twórczych pomysłów.

Podsumowanie

Wielu ludzi doskonale intuicyjnie wie, jak radzić sobie ze stresem. Wybierają taniec, śpiewanie, malowanie, pływanie, bieganie... – wszystko, co pozwala im „oczyścić” umysł, przestać koncentrować się na istniejących troskach i problemach.

Bardzo ważne jest rozeznanie, czy w danej sytuacji możemy coś zrobić ze źródłem stresu – podjąć wyzwanie, rozwiązać problem, sięgnąć do swojej kreatywności (np. podczas zdawania egzaminu, szukania pracy), czy też sytuacja która nas zastała pozostaje w całości poza naszą kontrolą (np. rozwód rodziców, oczekiwanie na ważną decyzję dziekana). W pierwszej sytuacji powinniśmy działać, w drugiej pozostaje tylko się zdystansować lub zreinterpretować istotność wpływu określonych wydarzeń na nasze życie. Hans Seyle, twórca pojęcia stresu, doradza wprost: „Staraj się stale koncentrować świadomość na przyjemnych stronach życia i na działaniach, które mogą polepszyć twoją sytuację. Staraj się zapominać o wszystkim co jest nieodwołalnie wstrętne lub bolesne. Jest to najprawdopodobniej najskuteczniejszy

sposób minimalizowania stresu (...). Jak mówi mądre niemieckie przysłowie: *Naśladuj zegary słoneczne: licz tylko jasne dni.*”

Bibliografia

Coleman V., *Potęga ciała*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1994.

Kulmatycki L., *Stres i joga*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1999.

Łosiak W., *Stres i emocje w naszym życiu*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa, 2009.

Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 1977.

Żurkowski F., *Stres nie musi być twoim wrogiem*, Amber, Warszawa, 2002.