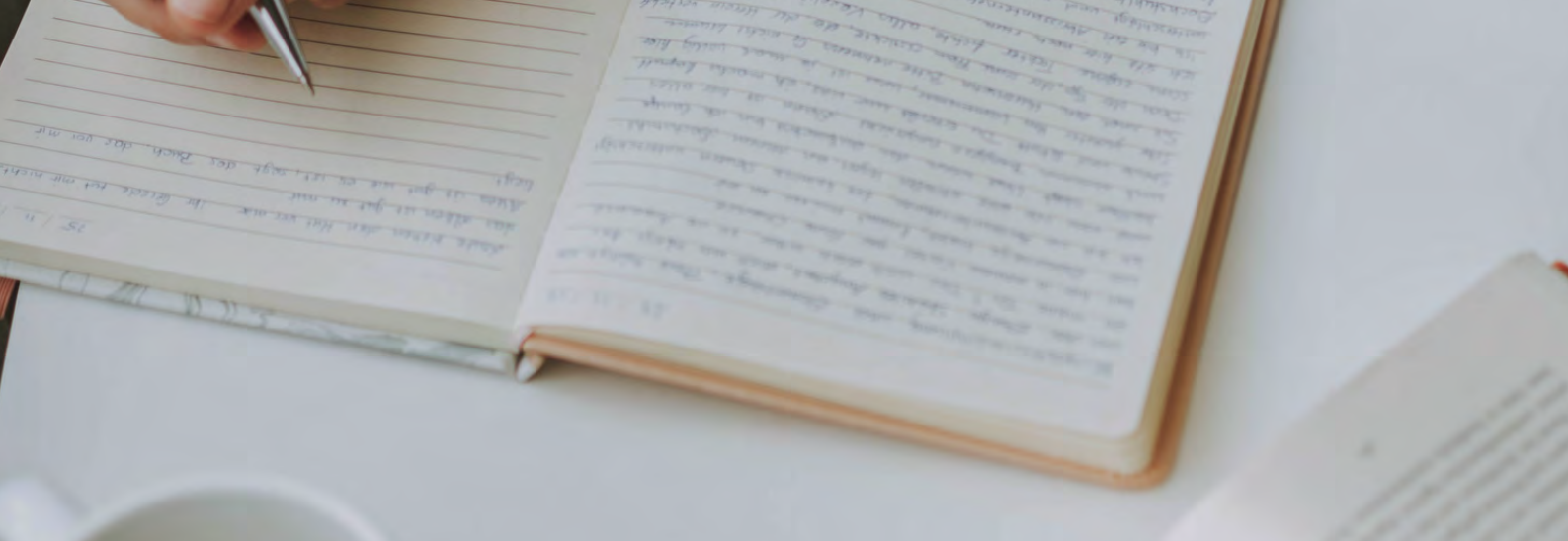


DR PATRYCJA OSTROGSKA

Stres pod kontrolą

Ebook z technikami redukcji
dużego i małego stresu



Co zawiera ten ebook?

Ten ebook zawiera zestaw praktycznych i darmowych narzędzi do redukcji stresu dla dorosłych i dla dzieci.

Wiedza o układzie nerwowym jest bardzo ważna jednak, aby z niej skorzystać, trzeba sięgnąć po konkretne narzędzia redukcji stresu.

Narzędzia, które tu znajdziesz, są dedykowane sytuacjom związanym z dużym, średnim i małym stresem, które w poprzednim ebooku *Zrozum siebie w stresie* opisywałam jako czerwoną strefę.

Ich celem jest wspieranie Cię w budowaniu nawyku obniżaniu poziomu stresu w czasie rzeczywistym, czyli tu i teraz, od razu, bez zwłoki. Ponadto, ich celem jest wzmocnienie Twojej odporności na stres.

Narzędzia te podzieliłam na takie, które możesz stosować samodzielnie w procesie samoregulacji i takie, które uwzględniają proces koregulacji, czyli regulacji w obecności drugiego człowieka.



Jak pracować z tym zeszytem?

Pracuj z tym zeszytem powoli i z uważnością. Przeanalizuj opisy konkretnych technik. Zapisz swoje spostrzeżenia.

Następnie wypróbuj poszczególne techniki redukcji stresu, najlepiej kilka razy, w różnych sytuacjach i oszacuj ich skuteczność.

*Nie wystarczy chcieć się rozluźnić.
Czasem trzeba skorzystać z
konkretnej techniki.*

Zrób listę tych metod, które naprawdę Cię wspierają i po które będziesz sięgać z chęcią.

Jeśli jakaś technika Cię nie przekonuje, nie musisz z niej korzystać.

To, co dla jednych jest skuteczne, u innych może powodować... napięcie.

Ten ebook to wzmocnienie 3 nawyków



Redukcja stresu w czasie rzeczywistym, czyli złagodzenie reakcji stresowej, która ma miejsce tu i teraz, bez odraczania*.



Dbanie o higienę układu nerwowego, czyli regularne wspieranie zasobów układu nerwowego.



Podnoszenie odporności na stres.

*W poprzednim ebooku *Zrozum siebie w stresie* opisywałam tę aktywność jako domykanie cyklu stresu.



dr Patrycja Ostrogska

Jestem doktorem nauk humanistycznych Uniwersytetu Łódzkiego. Pracuję jako wykładowczyni akademicka w obszarze psycholingwistyki i neurodydaktyki. Ukończyłam kursy online na Harvard University z podstaw neuronauk, na Yale University z budowania dobrostanu i na University of Michigan z inteligentnego przywództwa.

Przez 20 lat pracowałam z dziećmi i z młodzieżą, która doświadcza trudności w uczeniu się, prowadziłam konsultacje i warsztaty dla rodzin dzieci dotkniętych trudnościami oraz warsztaty rozwojowe i kreatywne dla dzieci i młodzieży.

Przeprowadziłam ponad 100 warsztatów i spotkań dla nauczycieli, rodziców i młodzieży. Pracowałam jako mediatorka między szkołą a rodziną ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Widziałam stres duży i bardzo duży.

Jako neurodydaktyczka zrozumiałam, że obniżenie poziomu stresu zwiększa zasoby poznawcze i motywację. Jako mediatorka zrozumiałam, że obniżenie napięcia pomaga stronom osiągnąć kompromis. Jako mama zrozumiałam, że obniżenie poziomu napięcia jest odpowiedzialne za jakość naszego życia, za radość w domu, za motywację do działania, a nawet za porządek.

Dziś szkolę małych i dużych ze sposobów radzenia sobie ze stresem. To napełnia moje życie sensem. Żyję szczęśliwym życiem według zasad, którymi się dzielę.

Gdy nie było Netflix

Mechanizmy redukcji napięcia pojawiły się wraz z systemami mobilizującymi organizm do walki i ucieczki. Bez wytykania im wieku możemy się zgodzić, że są bardzo stare.

Te mechanizmy wykształciły się na długo przed farmaceutykami, fast foodem i Netflixem.

Powstały w warunkach, w których człowiek miał do dyspozycji siebie, swoje ciało, ruch, oddech, naturę i grupę mu podobnych, którzy mieli do dyspozycji dokładnie to samo - czyli w zasadzie nic, a jednocześnie wszystko, co potrzebne, by poradzić sobie z napięciem.

Dziś trudno to sobie wyobrazić, ale to właśnie te prastare mechanizmy mogą służyć wsparciem w radzeniu sobie ze stresem.

Na kolejnych stronach
zamieściłam opis ponad 20
narzędzi, które pomogą Ci
poradzić sobie ze stresem.

*Narzędzia na czerwoną strefę**

Zastosuj poniższe techniki i
przełącz swój układ nerwowy z
trybu walki i ucieczki (czerwona
strefa) na tryb spokoju i relaksu
(zielona strefa).

Możesz to osiągnąć poprzez
techniki samoregulacji, regulując
się samodzielnie lub w
koregulacji z drugim
człowiekiem.

*O czerwonej strefie przeczytasz w
ebooku *Zrozum siebie w stresie*.



W tym ebooku często mówię o części przywspółczulnej układu nerwowego i chcę mieć pewność, że wiesz, za co odpowiedzialna jest ta część.

Dwa ważne słowa

Część przywspółczulna, inaczej nazywana parasympatyczną, jest jedną z dwóch części autonomicznego układu nerwowego, odpowiedzialną za reakcję rozluźnienia w ciele. To ta część, która pozwala nam wejść do *zielonej strefy**.

Jej przeciwieństwem jest część współczulna, lub sympatyczna, która jest odpowiedzialna za mobilizację organizmu.

*O zielonej strefie przeczytasz w ebooku *Zrozum siebie w stresie*.





*Ćwiczenia do
samodzielnego
wykonania*

Samoregulacja



*Samoregulacja to
umiejętność
samodzielnego wracania
do równowagi w głowie i
w ciele*

Samoregulacja to umiejętność wracania do siebie, do wersji siebie, która jest Ci najbliższa - opisywałam ten stan optymalnego samopoczucia jako zieloną strefę w ebooku *Zrozum siebie w stresie*.

Samoregulacja polega na wyciszeniu reakcji fizjologicznej, czyli na uspokojeniu oddechu, tętna i myśli. Inaczej to aktywacja przywspółczulnej części układu nerwowego.

To kompetencja lub nawyk, które można wyćwiczyć. Jednak warto pamiętać, że ten nawyk trzeba pielęgnować regularnie.

Na kolejnych stronach dzielę się z Tobą zestawem możliwości, które mi pomagają radzić sobie w stresujących sytuacjach.

Do technik, które sama stosuję, dodałam też takie, które są cenione przez uczestników warsztatów z redukcji stresu. Różnimy się między sobą tym, jak doświadczamy stresu i tym, czego potrzebujemy, żeby ten stres zredukować.

Mam nadzieję, że spośród ponad 20 sposobów na obniżenie silnego napięcia wybierzesz ten, który naprawdę Ci pomoże.



Zachowaj ostrożność

Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią, cierpisz na zaburzenia odżywiania, masz kłopoty z krążeniem, lub cierpisz na jakąkolwiek chorobę, przed wykonaniem każdego z poniższych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.



Przygotowanie

Jedyne, czego potrzebujesz, to jedna kostka lodu, którą warto zwilżyć wodą, tak aby nie była zmrożona, a tym samym zbyt lepka.

Lepiej, aby była ciut roztopiona.

Możesz też skorzystać z jakiegokolwiek mrożonki, którą masz pod ręką.

*Ćwiczenie pochodzi z książki DBT *Skills Training Manual*, której autorką jest Marsha M. Linehan.

*Sięgnij po
kostkę lodu*



Krok po kroku

Krok 1

Gdy przeżywasz silny stres, pochyl się nad umywalką lub zlewem, zamknij oczy i przetrzyj kostką lodu prawą powiekę, a potem lewą, a następnie obszar wokół obu oczu.

Krok 2

Gdy zwilżysz i schłódzisz okolicę wokół oczu, wstrzymaj oddech na 15-20 sekund. Jeśli możesz, wstrzymaj oddech na 30. Dla mnie 30 sekund to za długo, ale może dla Ciebie to będzie optymalny czas.

Zrób dwa lub trzy takie cykle.

*Sięgnij po
kostkę lodu*



Jeśli Twoje ciało nie buntuje się przed zimnem, możesz też lodem przemyć całą twarz oraz kark.

Dlaczego to skuteczne

Gdy schładzamy okolice oczu i wstrzymujemy oddech, mózg odczytuje to jako sytuację zagrożenia życia (być może wpadliśmy do przerębla) i przełącza nas na tryb oszczędnościowy, aby zużyć jak najmniej energii i zwiększyć nasze szanse na przetrwanie.

W tym celu aktywuje przywspółczulną część układu nerwowego, która daje uczucie błogości.

Zastosuj lód przed egzaminem, rozmową o pracę lub w trakcie kłótni i sprawdź, jak się poczujesz.

*Sięgnij po
kostkę lodu*



Alternatywnie

Dla uzyskania podobnego efektu możesz skorzystać z zimnej wody.

Gdy doświadczasz silnego stresu, spróbuj przemyć twarz lub kark zimną wodą.

Możesz również opłukać całe ciało pod zimnym prysznicem.

Jest to metoda, którą warto łączyć z technikami oddechowymi i technikami dystrykcyjnymi, które opisuję poniżej.

*Zimna
woda*



Przygotowanie

Usiądź lub stań w wygodnej pozycji. Możesz stanąć prosto lub lekko ugiąć nogi w kolanach, oprzeć dłonie o uda i pochylić ciało do przodu.

*2 wydechy
1 wdech*

Krok po kroku

Krok 1

Zrób szybki wydech przez nos.

Krok 2

Zrób drugi szybki wydech przez nos.

Krok 3

Zrób mały wdech przez nos.

Powtórz cykl 2 lub 3 razy.



Istnieje bezpośredni związek między tym, jak oddychasz, a tempem pracy serca.

Gdy robisz wdech, przepona opada, dzięki czemu objętość serca nieco się zwiększa i przepływ krwi zostaje nieznacznie spowolniony.

Gdy tak się dzieje, mózg wysyła sygnał do serca, aby przyspieszyć jego pracę.

Natomiast gdy robisz wydech, zachodzi przeciwny proces – przepona podnosi się, zmniejszając objętość serca, przez co krew płynie szybciej, a mózg wysyła sygnał do serca, aby zwolniło.

W ten sposób aktywowany zostaje układ przywspółczulny – ten odpowiedzialny za odczucie spokoju.

*Dlaczego
to skuteczne*



Podczas tego ćwiczenia uważaj na intensywność wydechów - zacznij od wydechów na 50 procent swoich możliwości i stopniowo zwiększaj ich intensywność, sprawdzając, czy nie kręci Ci się w głowie. Jeśli tak się dzieje, przerwij ćwiczenie, a następnym razem zmniejsz intensywność wydechów.

*Zachowaj
ostrożność*

Przygotowanie

Możesz wyobrazić sobie lub realnie rysować kwadrat.

Oddech po kwadracie

Możesz wodzić palcem:

- po wewnętrznej stronie dłoni,
- po udzie,
- po stole,
- lub po piasku (jeśli jesteś w ogrodzie lub na plaży).



W tej technice chodzi o to, by rysowanie ścian kwadratu przypominało Ci o wdechu i wydechu. Często rozprasza ją nas myśli przez co zapominamy o oddechu - wstrzymujemy go, oddychamy nieregularnie - więc warto sobie pomóc w ten prosty sposób.

Oddech po kwadracie

Boki kwadratu są cztery i fazy oddechu w tym ćwiczeniu są cztery: wdech, wstrzymanie, wydech, wstrzymanie.

Możesz decydować o długości każdej fazy oddechu, czyli każdego boku kwadratu. Nie forsuj żadnej z faz. Niech każda z nich będzie łagodna i delikatna. Nie ścigaj się ze sobą. Nie dąż do perfekcji.

Krok po kroku

Krok 1

Rysując pierwszy bok kwadratu, zrób wddech.

Krok 2

Rysując drugi bok kwadratu, wstrzymaj oddech.

Oddech po kwadracie

Krok 3

Rysując trzeci bok kwadratu, zrób wydech.

Krok 4

Rysując czwarty bok kwadratu, wstrzymaj oddech.

Możesz powtórzyć cykl kilka razy, aż do uczucia spokoju.





Jest to metoda dyskretna, lecz skutecznie utrzymująca Twoją uwagę przy wszystkich fazach oddechu.

Graficzna reprezentacja pomoże Ci nie zapomnieć o tym, że właśnie świadomie oddychasz.

Dlaczego to skuteczne

Jeśli pojawi się jakaś myśl, która odwróci Twoją uwagę od oddychania, po prostu zacznij od nowa.

Myśli są jak fale - nie da się ich zatrzymać, ale w każdym momencie można zacząć ćwiczenie od nowa.

Oddech dla dzieci

Nie tylko dorośli doświadczają stresu. Czasem jako rodzice bywamy bezradni, gdy nasze dziecko doświadcza silnych emocji.

Proponowana metoda oddechowa autorstwa Alexandra Lowena pomoże Ci wesprzeć dziecko w odzyskaniu równowagi w trudnym momencie, a długofalowo będzie wsparciem dla jej/jego odporności psychicznej.

Nauczanie dzieci samoregulacji poprzez oddech jest inwestycją, która zwróci się w przyszłości - jako osoba dorosła, Twoje dziecko będzie lepiej radzić sobie ze stresem.

Przygotowanie

Wyobrażamy sobie, że na talerzu leży ulubiona pizza albo jakiegokolwiek inne ciepłe danie.



Oddech dla dzieci

Krok po kroku

Krok 1

Wdech nosem - włączamy pizzę robiąc przy tym długi wdech.

Krok 2

Wydech buzią - studzimy pizzę wykonując długi wydech.

Cykl powtarzamy kilka razy.





Ten sposób jest dość intuicyjny. Chodzi w nim o to, by podnieść tętno i zacząć metabolizować, czyli spalać hormony stresu.

Tętno można podnieść przez

- sprint,
- szybkie przysiady,
- podskoki w miejscu (mogą być w wariacie z wysoko unoszonymi kolanami),
- skakanie na skakance,
- pajacyki.

Mnie często wystarczają podskoki w miejscu, które wykonuję następująco:

- 30 sekund podskoków,
- 30 sekund odpoczynku.

I tak przez dwa do trzech cykli.

Podniesienie tętna



Gdy zmagam się ze stresem, wykonuję te podskoki bosy, tam, gdzie stoję, bo chodzi o to, żeby tej aktywności nie odroczyć i nie czekać aż nadarzy się lepsza okazja.

Czasem jednak zdarza się, że moja reakcja stresowa jest bardziej intensywna. Wówczas idę na 15-20 minut na siłownię, gdzie korzystam z

- bieżni,
- skakanki,
- orbitreka,
- rowerka.

Gdy ze stresu mam ucisk w klatce piersiowej i w żołądku, mam uczucie gorąca, wręcz palenia w ciele, wówczas cardio na siłowni lub inny intensywny wysiłek fizyczny są niezbędne.

Podniesienie tętna



Jeśli wersja z intensywnym cardio nie przemawia do Ciebie ze względu na kontuzję lub słabą formę, wybierz ruch w łagodniejszej wersji:

- idź na szybki spacer (np. z kijkami),
- pochodź po schodach w górę i w dół,
- pójdź na basen.

Każdy ruch jest dobry, bo gdy pobudzisz krążenie krwi, zwiększysz dostawę tlenu do komórek i zainicjujesz proces spalania hormonów stresu.

Ruch w łagodniejszej wersji

Tapping

Tapping to technika, która polega na delikatnym opukiwaniu kilku miejsc na ciele opuszkami palców. Jest to technika z grupy technik EFT (ang. *Emotional Freedom Technique*), która wykorzystuje stymulację opuszkami palców punktów akupunkturowych występujących na głowie i na klatce piersiowej. Tapping jest stosowany u osób, które doświadczają lęku, fobii, depresji, bezsenności, PTSD (ang. *Post Traumatic Stress Disorder*).

Miejsca, które uważam za najskuteczniejsze to:

- punkt między brwiami,
- skronie,
- okolica pod oczami,
- punkt nad górną wargą,
- punkt pod dolną wargą,
- obszar pod obojczykami.

Przygotowanie

Wykonaj mniej więcej 10-15 delikatnych puknięć opuszkami palców - możesz opukiwać palcem wskazującym i środkowym lub wszystkimi palcami naraz.

Możesz używać palców jednej lub obu dłoni jednocześnie.

Tapping

Krok po kroku

Krok 1

Opukuj okolice między brwiami.

Krok 2

Opukuj okolice skroni.

Krok 3

Opukuj okolice pod oczami.

Krok 4

Opukuj okolice pod nosem, tuż nad górną wargą.

Krok 5

Opukuj okolice pod dolną wargą.

Krok 6

Opukuj miejsce pod obojczykami.

Tapping

Dlaczego to skuteczne

Tapping uspokaja aktywność ciała migdałowatego, obniża poziom kortyzolu i przyspiesza aktywację układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za uspokojenie się. Tapping można robić sobie albo komuś bliskiemu. Kojąco działa na dzieci.

Można go wykonywać regularnie jako:

- metodę wspierającą odporność psychiczną poprzez zmniejszenie częstotliwości występowania reakcji stresowej,
- lub jako metodę redukującą intensywność reakcji w stresującej sytuacji.



Self-talk

Self-talk to rodzaj mówienia do siebie wspierających komunikatów i bywa równie skuteczny, jak rozmowa z bliską osobą. Mówienie do siebie można praktykować głośno lub w myślach.

Przykładowe zwroty:

Jest mi teraz trudno, ale jestem bezpieczna.

To trudna chwila, ale wiem, że sobie poradzę.

Potrafię o siebie zadbać nawet w tak trudnym momencie.

Konflikty się zdarzają - teraz zatroszczę się o siebie, a później znajdę rozwiązanie.

Self-talk można łączyć z tappingiem lub stosować go niezależnie.





Teraz zaproponuję Ci coś
bardzo prostego i dyskretnego.

Przygotowanie

Stań, usiądź lub się połoń.

Zapleć dłonie z tyłu głowy, tuż
u podstawy czaszki.

Tak, jakbyś chciał/a położyć się
na łące i beztrosko patrzeć w
niebo.

*Oczy
na
boki*



Krok po kroku

Krok 1

Skieruj wzrok w lewą stronę.

Krok 2

Płynnym ruchem gałek spójrz przed siebie.

Krok 3

Płynnym ruchem skieruj wzrok w prawą stronę.

Krok 4

I płynnie spójrz przed siebie.

Możesz powtórzyć ten cykl kilka razy.

Rób tak, aż do pojawienia się rozluźnienia w okolicy klatki piersiowej, splotu słonecznego i brzucha.

*Oczy na boki**

*Ruch gałek ocznych jest wykorzystywany w terapii EMDR (ang. Eye Movement Desensitization and Reprocessing).



Może też pojawić się u Ciebie odruch ziewnięcia.

Uważaj, by patrząc w lewą lub prawą stronę, nie forsować oczu.

Nie staraj się osiągnąć swojego maksimum, wystarczy delikatnie skierować wzrok w każdą ze stron.

Oczy na boki

Dlaczego to skuteczne

Ruch gałek ocznych w linii poziomej w lewo i w prawo imituje ruch gałek ocznych podczas fazy snu REM, aktywuje układ przywspółczulny, pozwalając Ci doświadczyć uczucia rozluźnienia.

Nie potrzebujesz rękawic ani worka. Nie potrzebujesz sali treningowej ani specjalnego stroju.

Krok po kroku

Krok 1

Znajdź dla siebie wygodną przestrzeń. Ugnij ręce w łokciach. Zaciśnij pięści.

Walka z cieniem

Krok 2

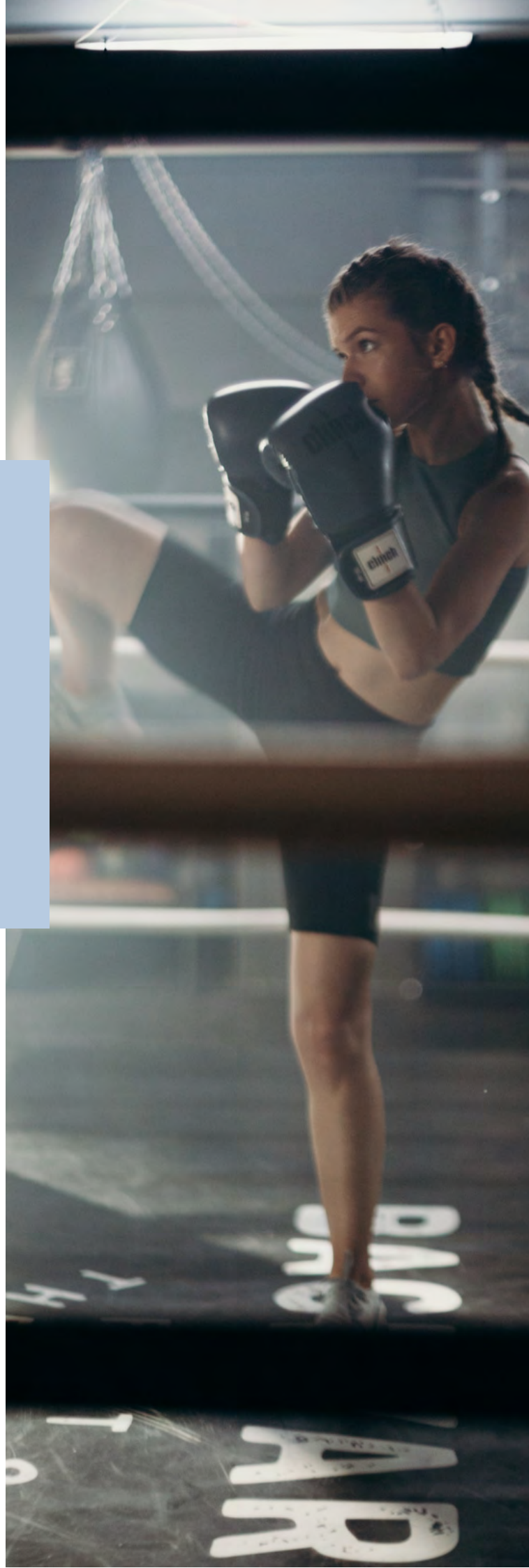
Wykonuj ruchy ramionami tak, aby najpierw całe lewe ramię się wyprostowało, a potem całe prawe.

Krok 3

Postaraj się przy tym ruszać całym korpusem.

Krok 4

Z każdym markowanym uderzeniem wykonuj pełny wydech nosem.



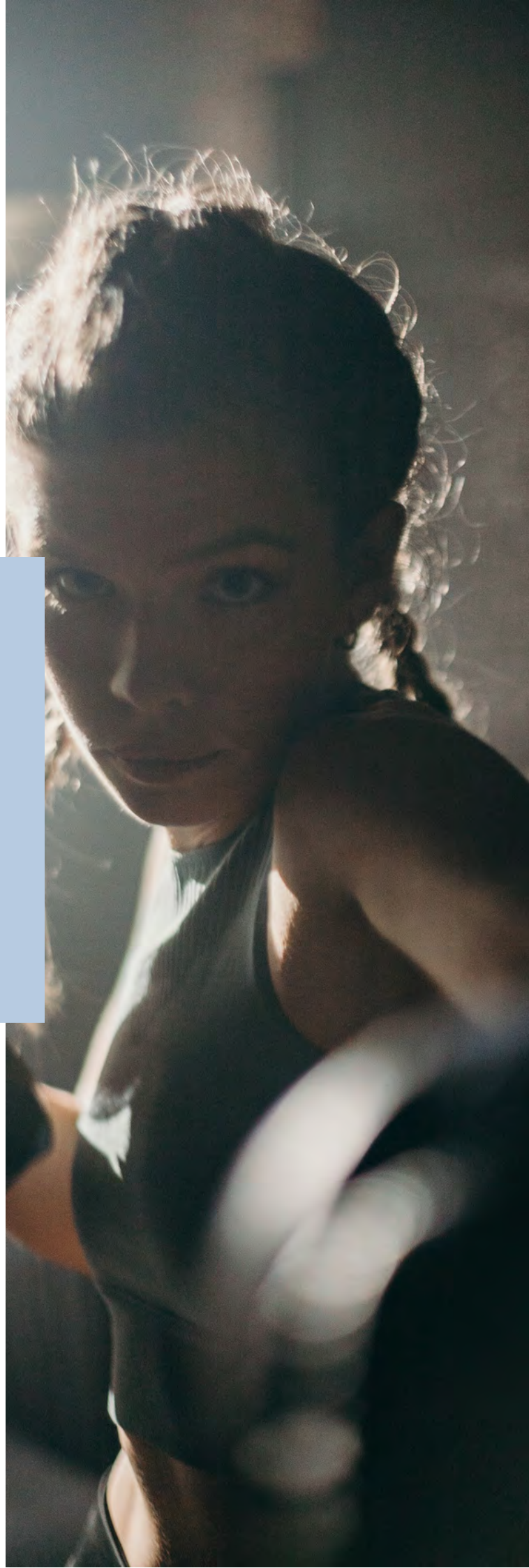
Dlaczego to skuteczne

W tym ćwiczeniu angażujesz całe ciało, przez co podnosisz tętno i tym samym inicjujesz proces metabolizowania hormonów stresu. Ponadto, z każdym ruchem ramienia robisz głęboki wydech, co powoduje, że Twój układ nerwowy otrzymuje sygnał do uspokojenia się.

Walka z cieniem

Jest to ćwiczenie dość angażujące - wymaga koordynacji i skupienia na oddychaniu. Podczas walki z cieniem Twoja uwaga jest skoncentrowana na działaniu, a nie na myśleniu.

Jest to jedna ze skuteczniejszych technik dystrakcyjnych.



Trening Jacobsona

Trening Jacobsona polega na maksymalnym napięciu i rozluźnieniu wybranych partii mięśniowych, które są nośnikiem dużego napięcia.

W tej technice można napinać i rozluźniać np. uda, łydki lub pośladki, albo wyłącznie pięści lub stopy.

Można stosować tę technikę na leżąco, na stojąco lub na siedząco.

Zaletą tej techniki jest to, że nie trzeba się do niej przygotowywać.



Technika Jacobsona

Trening Jacobsona to dyskretna technika, a napinanie i rozluźnianie może trwać dowolnie długo lub krótko.

To samo dotyczy liczby powtórzeń.

Krok po kroku (na przykładzie pięści)

Krok 1

Na początek spróbuj maksymalnie zacisnąć pięści. Utrzymaj zaciśnięte pięści przez 5 sekund.

Krok 2

Następnie rozluźnij i powtórz cykl kilka razy.

Możesz to samo zrobić z inną wybraną partią mięśni.

Dlaczego to skuteczne

Nie wystarczy chcieć się rozluźnić, aby mięśnie się rozluźniły. Najszybszym sposobem odpuszczenia napięcia jest mocniejsze ich spięcie. Z pozycji maksymalnego spięcia mięsień całkiem puszcza napięcie.

Strząśnij stres

Kolejnym sposobem na przejście ze stanu pobudzenia do stanu spokoju jest sposób zaczerpnięty ze świata zwierząt. Jest to kolejna forma redukcji stresu poprzez ruch ciała.

Kto widział sarnę, która zdołała umknąć przed drapieżnikiem, ten nie zapomni następującego widoku - sarna po zakończonym biegu zaczyna drżeć, trząść ciałem, jakby próbowała pozbyć się w ten sposób napięcia. Drży tak chwilę, a potem ze spokojem zaczyna skubać trawę.

Strząsanie stresu można praktykować podczas zabawy z dziećmi.

Krok po kroku

Wariant 1

Stań z ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zaczynaj się kołysać tak, by ramiona zaczęły się ruszać. Bujaj się, wprawiając ramiona w ruch. Kontroluj zakres i tempo bujania ramionami. Słuchaj swojego ciała i nie przekraczaj swoich możliwości. To, co dla jednej osoby będzie naturalnym ruchem, innej może sprawiać dyskomfort.

W trakcie kołysania ramionami wykonuj naturalny, ale pogłębiony wdech i wydech.

Strząśnij stres

Wariant 2

Zacznij potrząsać dłońmi, tak jakbyś próbował/a coś z nich strzepnąć. Teraz rób to samo przedramionami, a następnie ramionami. Następnie zacznij potrząsać stopami i całym nogami. Możesz przy tym podskakiwać, kręcić ciałem. Staraj się to robić delikatnie, lecz płynnie. Możesz z czasem zwiększać intensywność ruchów. Jeśli lubisz, włącz muzykę.

*Drżenie mięśni wykorzystuje też terapia
TRE*.*

Dlaczego to skuteczne

Strząsanie, potrząsanie i wytrząsanie to wprawianie w ruch mięśni będących nośnikiem ogromnego napięcia.

Każdy ruch przekazuje mózgowi sygnał, że niebezpieczeństwo minęło, i że już można się rozluźnić.

*Metoda TRE (ang. *Tension Releasing Exercises*) opisana w książce *Zaufaj ciału. Ćwiczenia, które uwalniają traumę, stres i emocję*, której autorem jest David Berceci

Technika dystrakcyjna

W tym miejscu chcę się z Tobą podzielić prawdziwą historią.

Wieczór. Sypialnia. Szykujemy się do snu. To znaczy my – rodzice. Nasza córka jest zbyt pobudzona... Zaczyna się dzielić nagłą sprawą, czymś nieodkniętym, żywo dotkliwym, pilnie wymagającym przegadania.

Pytam, czy możemy odłożyć temat do jutra.

- *Nie, nie możemy. Czuję, że nie zasnę. Co mam zrobić?*

Ja czuję, że zasypiam, więc na bodyscan czy tapping dla niej nie mam siły.

Ale tak postawionego pytania też zignorować nie mogę.

*Czuję, że nie zasnę.
Co mam zrobić?*

Technika dystrakcyjna

Zwracam się do córki z prośbą:

-Kotku, wymień wszystkie niebieskie rzeczy z Twojego pokoju.

-Wszystkie? Chyba nie dam rady wszystkich.

-Tylko zacznij. Wymieniaj to, co Ci przyjdzie do głowy.

Zaczyna wymieniać, trochę niechętnie, z napięciem w głosie, mówi głośniej niż trzeba, intensywnie.

Przy następnej rzeczy tempo mówienia zwalnia, głos się ścisza. Wciąż wymienia, coraz łagodniej, delikatniej. Ja trochę pomagam, jak nie może sobie przypomnieć. W końcu zaczyna szeptać.

- Mamo, to działa. Teraz zaczynam wymieniać różowe.

Po trzeciej usnęła.

Mamo, to działa.

Technika dystrakcyjna

Za jakiś czas córka skorzystała sama z tej techniki.

Tym razem wymieniała rzeczy w innym kolorze.

To dobra technika na zaśnięcie, ale też na przerwanie natłoku myśli.

Można wymieniać rzeczy (ulubione książki) albo coś liczyć (co dwa, albo odejmując od 100).

W tej technice chodzi o to, by dać umysłowi zadanie i odwrócić tym samym uwagę od intensywnych myśli. To pozwoli ciału szybciej wrócić do równowagi.

A gdy już znajdziesz się w stanie równowagi, być może łatwiej będzie Ci przeanalizować trudny temat.

Ważne, by przekierować myśli i stworzyć sobie warunki do powrotu do równowagi fizjologicznej.



Jest to technika, z pogranicza medytacji prowadzonej, która angażuje ciało. Dobrze działa, gdy zmagamy się z natłokiem myśli lub ruminacjami na konkretny temat.

Krok po kroku

Krok 1

Zaangażuj dotyk

Dotknij trzech różnych faktur. Możesz dotknąć fotela, na którym siedzisz, dywanu, własnego ubrania. Postaraj się skupić na doznaniach płynących ze zmysłu dotyku.

Krok 2

Zaangażuj wzrok

Jeśli jesteś w pomieszczeniu, spójrz na zdjęcie, obraz lub coś, co przyciąga Twój wzrok.

Inna technika odwracania uwagi



Jeśli jesteś na zewnątrz, spójrz na budynek, na kilka osób idących ulicą lub na chmury na niebie. Postaraj się zaobserwować jak najwięcej detali - wymień w myślach przynajmniej trzy szczegóły.

Krok 3 **Zaangażuj węch**

Teraz powąchaj trzy rzeczy. Może masz w torebce perfumy, może pijesz właśnie kawę, może idziesz ulicą i otaczają Cię zapachy z okolicznych restauracji. Skup się na trzech wybranych zapachach.

Inna technika odwracania uwagi

Krok 4 **Zaangażuj ciało**

Oddychając naturalnie, ale świadomie, poczuj, jak się mają trzy wybrane części Twojego ciała.

Ja zwykle sprawdzam stopy, dłonie i barki, czasem szyję i brzuch.

Pokieruj uwagę w trzy miejsca.

I jeszcze jedna technika odwracania uwagi

I jeszcze jeden wariant techniki na odwrócenie uwagi i złagodzenie reakcji stresowej. W metodzie *uziemia* pracujemy w większym skupieniu, wyciszeniu i z zamkniętymi oczami.

Przygotowanie

Usiądź lub połóż się wygodnie.
Zamknij oczy.



Uziemienie

Krok po kroku

Krok 1

Wysłuchaj się w to, co słyszysz – w dźwięki bliższe i dalsze – zauważ je i spróbuj ich nie oceniać. Przez chwilę skup się tylko na otaczających Cię dźwiękach.

Krok 2

Poczuj swoje ciało – to, jak przylega do fotela, jak stopy dotykają podłogi, jak ubranie układa się na ciele, jak włosy spływają po szyi, jak układają się Twoje dłonie, w jakiej pozycji jest Twój język, czy napinasz brzuch. Może coś Cię boli, coś piecze, coś kłuje? Spróbuj zaobserwować doznania z ciała, powoli przenosząc uwagę na kolejne części ciała. Przez chwilę skoncentruj się tylko nad tym, co czujesz w ciele.

Krok 3

Teraz zobacz to, co możesz dojrzeć przez zamknięte powieki – może dostrzegasz jakieś migające wzorki, a może całkowitą ciemność. Bez wysiłku, bez napięcia, bez forsowania. Przez chwilę skup się wyłącznie na doznaniach płynących z oczu.

Uziemienie

Krok 4

Teraz weź wdych i skup się na zapachach, które do Ciebie docierają – może czujesz zapach swojego ciała, perfum, lub pokoju, w którym teraz jesteś. Ładny, brzydki – teraz to nieważne. Spróbuj zauważyć docierające do Ciebie zapachy, lecz nie oceniaj ich.

Przez chwilę pobądź z tymi zapachami.

Krok 5

Następnie sprawdź, czy wyczuwasz jakiś smak w ustach – pasty, kawy, batonika? Przez chwilę skoncentruj się wyłącznie na doznaniach smakowych. Możesz też rozluźnić język i pozwolić mu łagodnie opaść na dno jamy ustnej.

Możesz powtarzać cykl 5 kroków według potrzeby.

Ta technika pozwoli Ci *powrócić do siebie*. Dzięki niej Twoje ciało zrobi się miękkie, a oddech będzie bardziej płynny. Przez to, że dajesz umysłowi zadanie, trudne myśli, z którymi, być może się zmagasz, będą musiały poczekać.



Umysłowi trudno jest skupiać się jednocześnie na świadomym działaniu, czyli tym wymagającym Twojej uwagi, i na myśleniu o czymś innym. Gdy dasz umysłowi instrukcję, którą musi wykonać, pojemność uwagi zdecydowanie się zmniejsza.

Ponadto, gdy skupiasz się na doznaniach płynących z ciała, na dźwiękach i obrazach, zaczynasz powracać do *tu i teraz*. Twoje ciało się uspokaja i wysyła informację do umysłu, że robi się bezpiecznie, że można się rozluźnić.

Jeśli cztery kroki to za dużo dla Ciebie, wybierz jeden i sprawdź, jaki będzie efekt tego ćwiczenia.

*Dlaczego to
skuteczne*



Jeśli napięcie gromadzisz w okolicach szczęki, spróbuj rozluźnić ten obszar poprzez automasaż.

Krok po kroku

Krok 1

Odnajdź u siebie mięsień zwany żwaczem (to ten mięsień na końcu szczęki, całkiem blisko uszu, który możesz wyczuć przez policzki).

Pomasuj ten mięsień ruchami kolistymi i/ lub poprzez delikatne uciski do odczucia ulgi.

Jeśli jesteś w stanie namierzyć bolesne punkty, uciskaj je palcami i puszczaj przez około minutę.

Masowanie szczęki i skroni



Krok 2

Odnajdź u siebie mięsień skroniowy.

Masuj go przesuając palce dłoni od brwi na zewnątrz, w kierunku czubka głowy.

Ta metoda pomaga rozluźnić okolice szczęki, ale nie zastępuje kompleksowej terapii bruksizmu.

Jeśli cierpisz z powodu bólu i dyskomfortu w okolicy żuchwy, masz kłopoty ze snem z tego powodu, zgrzytasz lub trzeszczysz zębami, umów się do fizjoterapeuty, który wykona masaż całego stawu skroniowo-żuchwowego.

Taka terapia może uratować Twoje zęby, Twój sen i zredukować napięcie, które gromadzisz w tej okolicy.

Masowanie szczęki i skroni

Zapisz to

Niezwykle efektywnym sposobem redukcji napięcia jest zapisywanie trudnych, męczących myśli. Proponuję Ci trzy warianty. Skorzystaj z jednego lub stwórz swój własny sposób zapisywania myśli.

Wariant 1

Zapisz wszystkie stresujące myśli, które masz teraz w umyśle, a następnie odłóż kartkę lub zeszyt i zajmij się czymś innym. Ten sposób pomoże Ci nabrać fizycznego dystansu do tej notatki.

Wariant 2

Zapisuj myśli co godzinę i sprawdź, czy te myśli się powtarzają. Czasem mamy uczucie natłoku myśli, a tak naprawdę myślimy w kółko kilka tych samych myśli. Gdy je zapiszemy, przestają nas przytłaczać.

Wariant 3

Zapisuj myśli regularnie przed snem. To dobry nawyk, który pozwoli Ci uniknąć nocnych ruminacji, czyli gonitwy uporczywie powracających, negatywnych myśli, które utrudniają zasypianie.

Dlaczego to skuteczne

Gdy wyjmujesz myśli na zewnątrz, może być Ci łatwiej je uporządkować. Po jakimś czasie zapisywania myśli możesz odkryć, że nie wszystkie są prawdziwe, a gdy je zapiszesz, łatwiej Ci będzie się do nich zdystansować i przyjrzeć im się bez emocji.



*Co jeszcze warto
mieć na uwadze?*

Wyrzucić to z siebie

Płacz jest kolejnym sposobem na rozładowanie napięcia. To, jak płaczesz nie ma znaczenia. Niektórzy z nas potrzebują porządnie się wypłakać, innym jedna łza przynosi ulgę.

Innym sposobem jest uderzanie w poduszkę, materac lub worek treningowy, albo krzyczenie w miejscu, w którym mamy pewność, że nikt nas nie słyszy i nikogo nie zaalarmujemy naszym krzykiem.

Ważne jest, by nie oceniać się za samą potrzebę wyrzucenia z siebie napięcia, by nie wstydzić się tej potrzeby, czy uznawać ją za słabość.



Natura

Jednym z najbardziej dostępnych sposobów jest regulowanie własnego układu nerwowego podczas spaceru lub biegu w parku, na łące lub w lesie. Część z proponowanych w tym ebooku metod można wykonywać na zewnątrz w otoczeniu natury.

Gdy jesteśmy na zewnątrz, nasz układ nerwowy wchodzi w interakcję z otaczającą go przyrodą, z jej kolorami, z zapachami, z kojącymi dźwiękami. I tak przyroda szeptem, niezauważalnie i zupełnie za darmo, wspiera nasz dobrostan psychofizyczny.

Niezauważalne i ledwo wyczuwalne ruchy gałek ocznych w lewo i w prawo podczas spaceru aktywują układ przywspółczulny odpowiedzialny za odczucie wewnętrznego spokoju.





Czasem warto skorzystać z
uspokajającej mocy ziół.

Melisa, męczennica, kozłek
lekarski i szyszki chmielu są
dość znane.

Moim odkryciem jest *Rhodiola
rosea* zwana też *Różeńcem
górskim*, który skutecznie
wycisza, nie powodując
senności.

Występuje w formie ziół do
zaparzania lub tabletek.

Pamiętaj, aby stosować
zioła zgodnie z zaleceniami
na opakowaniu.

Zioła



*3 sposoby na obniżenie stresu,
do których potrzebujesz ...
innego układu nerwowego*

Techniki koregulacji



*Razem możemy
pomieścić
więcej*

Jednym ze sposobów na wyciszenie myśli i emocji jest skorzystanie z dobroczynnego działania koregulacji, czyli regulacji emocjonalnej w obecności zaufanej i życzliwej nam osoby lub osób.

Koregulacja przyspiesza procesy redukcji napięcia w ciele i umyśle.

Przebywanie w obecności wyregulowanego układu nerwowego pomaga dużo szybciej wyregulować swój własny.

Już 20 sekund przytulenia pozwala obniżyć poziom lęku i napięcia w ciele dzięki oksytocynie - hormonowi, który obniża ciśnienie krwi i redukuje poziom hormonów stresu w organizmie.

Przytulenie

Przytulanie jest szczególnie ważną techniką obniżania napięcia u dzieci. Zanim zaczniemy rozwiązywać jakiś konflikt, warto najpierw ukoić małeńki układ nerwowy poprzez przytulenie. Ponoć ten sam efekt można osiągnąć pocałunkiem trwającym 6 sekund. Ale to już metoda dla bardzo zabieganych.



Rozmowa

Rozmowa z bliską osobą tonizuje układ nerwowy w procesie neurocepcji, czyli reakcji układu nerwowego na środowisko, która odbywa się poza naszą świadomością. Neurocepcja to proces oceny otoczenia przez nasz mózg pod kątem bezpieczeństwa.

Według teorii opracowanej przez Stevena Porges^{*} stan, w którym obdarzamy kogoś zaufaniem i otwieramy się na tę osobę ma miejsce dzięki temu, że nasz układ nerwowy już wcześniej ocenił tę sytuację jako bezpieczną.

Warto również pamiętać, że wszystko, co trzymane w sekrecie, we własnym umyśle, może potęgować lęk i napięcie, i prowadzić np. do katastrofizowania. Rozmowa to wyjmowanie różnych myśli na zewnątrz. Gdy wyjmujemy myśli na zewnątrz, dzieląc się nimi z kimś bliskim, mamy szansę przyrzeć się im z dystansu, a druga osoba może nam pomóc zobaczyć nasz problem z innej perspektywy.

Szukanie wsparcia nie jest oznaką słabości. To mądre korzystanie z potęgi koregulacji, czyli powrotu do równowagi w obecności drugiej osoby.

**O neurocepcji przeczytaj w książce *Neurofizjologiczne podstawy emocji i przywiązania w teorii poliwalnej*, której autorem jest Steven Porges.*



Kontakt z drugim... ssakiem

Jeśli nie masz możliwości koregulacji z bliską osobą, możesz skorzystać z dobroczynnego efektu przytulenia psa lub kota.

Koregulacja zachodzi z udziałem drugiego ssaka, więc jeśli możesz, w trudnej chwili przytul się do zwierzaka. Pewnie niejednokrotnie doświadczyłaś/eś kojącego wpływu zabawy z psem lub kotem na Twoje samopoczucie, więc mam nadzieję, że teraz świadomie będziesz sięgać po tę formę wsparcia.





Podsumowanie

Nie da się uniknąć stresu. Nie da się wyeliminować wszystkich stresorów. Nie jesteśmy w stanie kontrolować reakcji i słów innych ludzi, nie mamy wpływu na wiele sytuacji, nie możemy w pełni decydować o przebiegu wielu zdarzeń.

Mamy za to wpływ na poziom własnej reaktywności, na sposób wyrażania emocji i na swoje zachowanie.

Mamy też wpływ na swoje zdrowie fizyczne. Systematyczna redukcja napięcia wpływa pozytywnie na układ hormonalny, odpornościowy i krwionośny. Regularna higiena układu nerwowego wspiera procesy trawienia, co zwiększa poziom odżywienia organizmu. Skóra, włosy i paznokcie również odczuwają pozytywny wpływ dbania o systematyczną redukcję napięcia.

Mamy również wpływ na jakość naszego funkcjonowania poznawczego, czyli na pamięć, skupienie, zarządzanie uwagą, kreatywność, efektywność, a także na umiejętność rozwiązywania problemów.



Czy to już wszystko?

W ebooku opisałam różne metody radzenia sobie z napięciem. Czy to skończona lista? Oczywiście, że nie. To sprawdzone i skuteczne metody, które, mam nadzieję, będą dla Ciebie wsparciem w codziennym funkcjonowaniu w domu i w pracy.

Pamiętaj jednak, że metod redukcji stresu jest wiele - na przykład joga i medytacja mają również dobroczynny wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Kolejne sposoby na obniżenie napięcia znajdziesz w moim kursie online *Kompleksowy model zarządzania stresem*, w którym są nagrania video i nagrania audio z medytacjami prowadzonymi.



Twój zestaw

A teraz nadszedł czas na skomponowanie Twojego zestawu narzędzi na sytuacje awaryjne, w których stres jest nagły, gorący, piekący, palący, ściskający i duszący.

Poniżej znajdziesz spis technik, które opisałam powyżej.

Przy każdej technice, po lewej stronie, znajduje się mały kwadrat - możesz w nim zaznaczyć techniki, które szczególnie Cię zainteresowały.

Na kolejnej karcie przygotowałam miejsce na 4 wybrane przez Ciebie metody redukcji stresu. To mogą być techniki, od których zaczniesz.

Pamiętaj, że po ich wypróbowaniu możesz zmienić zdanie i skomponować nowy zestaw.

Następna strona zawiera zestawienie do obserwacji tego, ile razy w tygodniu korzystasz z wybranych przez siebie technik.

DLA PRZYPOMNIENIA

 oddech nosem - 2:1

 oddech po kwadracie

 oddech dla dzieci

 cardio

 lód

 tapping

 oczy na boki

 potrząsanie ciałem

 wyrzucić to z siebie

 ruch

 zapisywanie

 self-talk

DLA PRZYPOMNIENIA

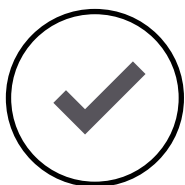
- walka z cieniem
- kontakt z naturą
- zioła
- rozmowa
- technika dystrakcyjna
- inna technika dystrakcyjna
- masowanie szczęki
- technika Jacobsona
- przytulenie lub pocałunek
- kontakt z psem lub kotem
- uziemienie
- zimna woda

Twój zestaw

Stwórz zestaw kilku technik redukcji stresu.



Technika 1



Technika 2



Technika 3



Technika 4

OBSERWUJ

TECHNIKA

P

W

Ś

CZ

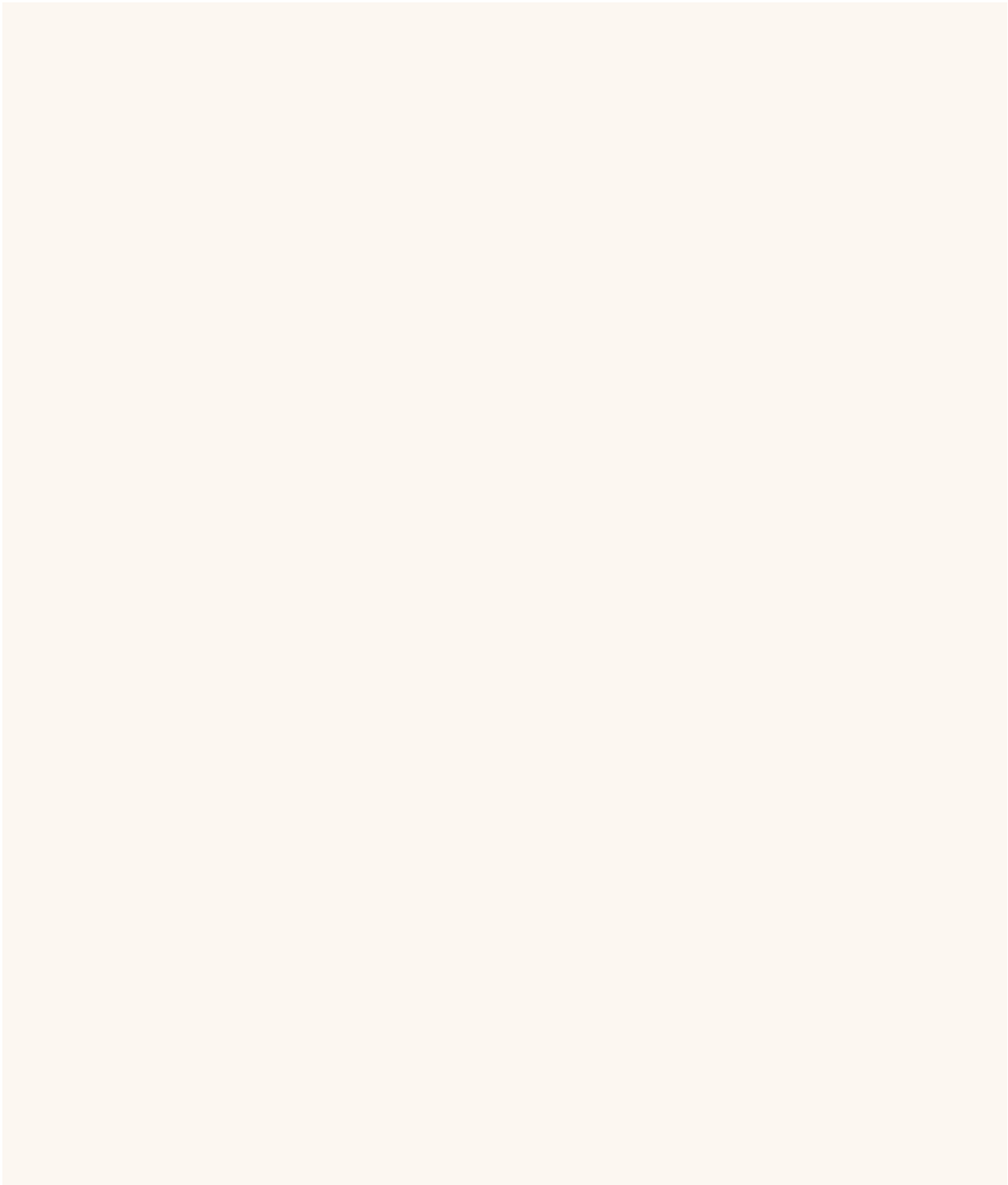
P

S

N

_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miejsce na notatki



Możesz mieć wątpliwość

W którymkolwiek momencie pracy z ebookiem mogą pojawić się w Tobie wątpliwości. To zupełnie naturalne. Twoje wątpliwości mogą dotyczyć prostoty prezentowanych metod, a nawet tego, że są darmowe. Możesz pomyśleć, że skoro te metody są takie proste i dostępne, a jednak mnóstwo osób zмага się ze stresem, to być może są one nieskuteczne.

Wyjaśnienie jest bardzo proste

Po pierwsze, nie należy mylić prostoty z nieskutecznością. Nasz układ nerwowy nie stał się bardziej skomplikowany niż układ naszych przodków. Jedynie otaczający nas świat stał się bardziej skomplikowany. Oddech, zimno, ruch i bliskość drugiego człowieka to naturalne, prastare metody, które towarzyszyły człowiekowi od zawsze i od zawsze były skuteczne. A po drugie, wartość tych metod polega na regularnym i świadomym ich stosowaniu. Sama znajomość metod nie wystarczy. Aby zadziałały, trzeba je aplikować. Oto cały sekret.

Jeśli jednak doświadczasz długotrwałego stresu, który nie mija przy regularnym stosowaniu metod obniżających poziom napięcia lub jeśli proponowane metody działają, lecz mimo tego trudno Ci je stosować, lub jeśli odczuwasz dyskomfort z powodu krytycznych myśli, które podpowiadają Ci, że coś robisz nie tak, że za słabo się starasz, lub efekty są mniejsze od spodziewanych, skontaktuj się z lekarzem psychiatrą lub psychoterapeutą.

Czasami podejmowanie samodzielnych prób radzenia sobie z silnym napięciem może nie być wystarczające. Czasami potrzebujemy dodatkowej pomocy specjalisty, aby móc zacząć samodzielnie radzić sobie z napięciem.



Na zakończenie

Lubię mój spokój. Cenię go i pielęgnuję. Dbam o moją zieloną strefę, a szczególnie o dostęp do niej.

Na szczęście przestałam już fantazjować, że stan wewnętrznego spokoju to mój docelowy stan, że jak zgromadzę wystarczająco dużo narzędzi redukcji stresu, to już w nim zostanę na dobre.

Dążenie do stanu, w którym nigdy nie odczuwam napięcia i nic mnie nie wytrąca z równowagi jest... stresujące, bo nieosiągalne.

Za to akceptacja, że układ autonomiczny składa się z dwóch części, z których jedna mnie mobilizuje, a druga wycisza, jest uwalniająca.

Uwalniająca jest też świadomość, że odporność psychiczna, czyli to jak radzę sobie ze stresorami, polega na umiejętności wracania do miejsca równowagi po wejściu w kontakt ze stresorem, a nie na usztywnieniu i nie doświadczaniu stresu.

A jeśli teraz jest Ci ciężko, zamiast oceniać się za to, że nie radzisz sobie ze stresem, przypomnij sobie, że Twój układ nerwowy nie ma złych intencji, nie podejmuje decyzji, lecz działa w obrębie dotychczasowych doświadczeń*.

On radzi sobie najpiękniej jak potrafi, a Ty możesz już dziś dostarczyć mu nowych doświadczeń i wesprzeć go w radzeniu sobie z napięciem.

*Więcej na ten temat przeczytasz w ebooku *Zrozum siebie w stresie*.

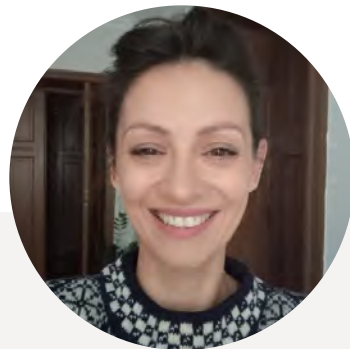


Dziękuję!

Dziękuję Ci za zakup tego ebooka. Teraz zapraszam Cię do skorzystania z zeszytu ćwiczeń do codziennej higieny układu nerwowego *Dbaj o siebie*.

Zapraszam Cię też do kontaktu bezpośredniego. Możemy się spotkać na konsultacjach indywidualnych, na warsztatach i kursach online.

Patrycja Ostrogska



patrycjaostrogska@gmail.com



www.inero.org



ostrogska.szkolonia



patrycjaostrogska/
szkolonia