

Metody radzenia sobie ze stresem

Każdy z nas doświadcza stresu, jest to nieodłączny element życia. Najczęściej dobrze radzimy sobie z drobnymi niedogodnościami dnia codziennego. Zdarza się jednak, że czasami nie mamy wpływu na niektóre sytuacje, takie jak obecna - epidemia koronawirusa i wtedy trzeba się pogodzić z przykrymi okolicznościami (m.in. izolacja w domu, brak bliskiego kontaktu z niektórymi członkami rodziny i przyjaciółmi, ograniczenie aktywności ruchowej). Skutkiem powyższego stanu, jeżeli będzie się on przedłużać może być apatia, znużenie, rozkojarzenie, rozdrażnienie, złość, obniżenie nastroju itp. Warto zatem w obecnej sytuacji zadbać o siebie i własne samopoczucie, nauczyć się i spróbować wdrożyć w życie proste metody radzenia sobie ze stresem. Nabyte umiejętności z pewnością zaowocują wzmocnieniem potencjału osobistego i pomogą z niego korzystać w przyszłości.

Nasze propozycje:

- **Rozsądne korzystanie z informacji multimedialnych nt. zagrożenia koronawirusem.** Przeladowanie informacyjne wzmacnia stres, powoduje chaos, nie pozwala na zachowanie „zdrowego” dystansu wobec problemu, koncentruje uwagę na trudnych emocjach. Warto z umiarem korzystać z docierających do nas informacji nt. zagrożenia koronawirusem.
- **Sięganie do aktywności, czy zajęć, które po prostu lubimy,** ale na które brakowało nam wcześniej czasu – czytanie, malowanie, rysowanie, szydełkowanie, gra na instrumentach itp.
- **Słuchanie ulubionej muzyki.** Badania naukowe wskazują, że najefektywniej relaksujemy się przy muzyce poważnej, muzyce instrumentalnej, filmowej, dźwiękach przyrody.
- **Gry planszowe.** Zachęcamy do rodzinnego spędzania czasu przy grach i zabawach. Niektóre z nich wymagają przygotowania jedynie kartki i długopisu, np. „gra w statki”, „gra w państwa, miasta”.
- **Wirtualne zwiedzanie muzeów** korzystając z nowych technologii możemy przenieść się do miejsc, które już widzieliśmy, ale chętnie powrócimy lub całkiem nieznanymi. To może być wspaniała przygoda.
- **Rodzinny seans filmowy, spektakl teatralny w domu** - wspólny wybór filmu lub sztuki teatralnej. Warto wybrać świadomie, co będziemy oglądać i dostosować film lub przedstawienie do wieku dzieci. Obecnie można znaleźć też wiele ciekawych propozycji lektur, co może zachęcić dzieci do ich czytania
- **Rysowanie mandali.** Mandala to symbol wywodzący się z dawnej tradycji indyjskiej. W ostatnich latach coraz częściej jest to także motyw artystyczny, a nawet wzór kolorowanek. Samodzielne rysowanie lub kolorowanie Mandali może: rozwijać naszą wyobraźnię, polepszać koncentrację, wyciszać, działać relaksująco, pomagać w lepszym wyrażaniu myśli. Wzory gotowych mandali dla dzieci i młodzieży można znaleźć w Internecie.
- **Zajęcia w kuchni.** Dla wielu osób aktywność kulinarna skutecznie odrywa od myślenia i przynosi wiele satysfakcji w postaci zachwytu najbliższych nad przyrządzonym daniem czy upieczonym ciastem.
- **Pozytywne myślenie bez lęku.** Zachęcamy do zadawania sobie pytań i udzielania odpowiedzi na nie w stylu: Co chciałbym zrobić, gdybym się nie bał?; Kim chciałbym zostać w przyszłości, gdybym się nie bał?; Jakie marzenie chciałbym spełnić, gdybym się nie bał? Itp. Odwaga w myśleniu ożywia nasze marzenia, przynosi nadzieję na ich spełnienie w przyszłości.

- **Pisanie pamiętnika.** „Przelewanie” myśli na papier pomaga zbliżyć się do swoich emocji, potrzeb, czy marzeń, redukuje napięcie, którego nie jesteśmy w stanie w prosty sposób wyrazić słowami. Pisanie pamiętnika ma charakter osobisty, więc nie obawiamy się niczyjej oceny, jest wyłącznie dla nas.
- **Wyjście poza problem i spojrzenie na niego z odmiennej perspektywy, z boku.** Patrzenie tylko ze swojej perspektywy można porównać do patrzenia przez okno w swoim pokoju. Wiecznie w nim przebywając przez okno można zobaczyć zawsze ten sam wycinek rzeczywistości. Zrób sobie natomiast wycieczkę do innego pokoju, a w oknie zobaczysz zupełnie inny świat. Zamiast skupiać się na swoich emocjach i lękach warto dostrzec, że inne osoby również zmagają się z podobnymi trudnościami co my. Odwaga i spokój osób wokół pozwalają nam wierzyć, że wiele problemów można pomyślnie pokonać.
- **Koncentracja na oddychaniu, najlepiej przeponowym.** Ćwiczenia oddechowe pozwalają zwolnić bicie serca, dotleniają mózg i wyciszają myśli. Oto proste ćwiczenie: „Skoncentruj się na swoim oddechu. Z każdym oddechem przyływa myśl. Wypuszczasz powietrze, myśl odpływa. Przyływa i odpływa. Koncentruj się na oddechu. Myśl przepływa. Myśl odpływa. Wciągasz powietrze nosem i zupełnie bez wysiłku wydychasz ustami. Otwórz, zatem usta i pozwól, aby powietrze wypłynęło. Nie wymuszaj tego. Zostań wciągnięty w proces oddychania. Koncentruj się na oddechu. Teraz chciałbym, żebyś za każdym razem, kiedy robisz wdech, poczuł jak chłodne jest powietrze, i za każdym razem, kiedy robisz wydech, poczuł jak ciepłe i wilgotne jest powietrze. Rób to teraz. (przerwa 60 sek.).
- **Dbanie o dobry sen.** Unikajcie długiego przesiadywania w nocy i nieregularnego snu. Nasz organizm lubi funkcjonować w harmonii.
- **Wizualizacja.** Liczne badania naukowe pokazują, że wyobrażanie sobie pewnych czynności czy sytuacji jest przez mózg odbierane podobnie, jak przeżywanie ich w rzeczywistości. Dlatego radzenie sobie ze stresem oparte na wizualizacjach, na przykład szczegółowym wyobrażaniu sobie swojego „bezpiecznego miejsca” i uczuć towarzyszących przebywaniu tam pozwalają zredukować napięcie. Oto przykłady wizualizacji:

Biały obłok

„Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste niebo (ok. 15 sek.). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak odprężony, rozluźniony i spokojny. Odprężony i zadowolony z siebie, obserwujesz, jak mała chmurka podpływa coraz bliżej. Cieszy cię piękno czystego nieba i małego białego obłoku. Mała, biała chmurka znajduje się właśnie tuż nad tobą i zatrzymuje się. Patrzysz na nią, odczuwasz przyjemność, jesteś odprężony. Sam stań się małą białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, potrzyj dłonią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny i skoncentrowany.”

Na łodzi

„Siedzisz lub leżysz wygodnie (ok. 10 sek.). Oczy masz zamknięte. Doznajesz swojego ciała całkowicie świadomie i intensywnie. Jesteś ciężki, rozluźniony i spokojny. Ręce i ramiona są bardzo ciężkie. Kark i barki są bardzo ciężkie. Stopy i nogi są bardzo ciężkie. Twarz jest rozluźniona i odprężona. Rozluźniasz się, całe napięcie spływa – daleko od ciebie. Jesteś

całkowicie zrelaksowany. Znajdujesz się na morzu, w łodzi. Leżysz na łodzi, czujesz dotyk ciepłego, drewnianego dna. Zapach drewna, ciepło słońca, jest przyjemnie. Czujesz delikatne kołysanie łodzi. W górę w dół, w górę w dół. Czujesz, że twój oddech ma ten sam rytm – wdech i wydech. Ogarnia cię spokój. Jesteś ciężki, ciepły, swobodny i spokojny. Słyszysz jak fale delikatnie uderzają o burtę. Dźwięk ten działa uspokajająco. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony. Słyszysz szum morza. Patrzysz na niebo. Widzisz małą chmurkę na horyzoncie. Pozwalasz się nieść falom. Jesteś spokojny, rozluźniony, odprężony. Czujesz się doskonale we własnej skórze. Jesteś zupełnie spokojny i całkowicie odprężony. Wróć teraz do klasy. Zwiń dłonie w pięści, wyciągnij i rozciągnij ręce, przeciągnij się i ziewnij, otwórz oczy.”

Oba teksty pochodzą ze strony: <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU4108>.

Opadający liść

Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest liściem na drzewie. Być może jest to duży dąb albo buk, a może klon, czy jakieś inne drzewo. Obok was na gałęziach znajduje się wiele innych liści. Każdy liść ma swój własny kształt oraz inne odcienie kolorów. Poczujcie, jak łagodnie kołyszecie się na wietrze, który muska was lekko i przyjemnie. Teraz ogarnia was ciekawość. Chcecie wiedzieć, jako to jest, gdy jako liść możecie żeglować w powietrzu. Wyobraźcie sobie, że odrywacie się od gałęzi i powoli, bardzo powoli opadacie w dół. Powoli się obracacie i delikatnie opadacie na ziemię. Leżycie tam spokojnie, być może wśród innych liści, może na trawie i zauważacie, że powietrze tutaj zupełnie inaczej pachnie – ziemią, mchem i wilgocią. Poczujcie, że jesteście bardzo zmęczeni i senni, że to przyjemne uczucie, tak tutaj leżeć. Niech nastanie noc, delektujcie się tym spokojem. Macie minutę na piękny, orzeźwiający sen; sen liścia albo swój własny (1 minuta). A teraz nadszedł czas, by tutaj powrócić. Bądźcie znowu sobą, poprzeciągajcie się przez chwilę i zróbcie 3 głębokie oddechy. Otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.

K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla młodzieży od 13 roku życia, tom II

Życzymy powodzenia!

Tekst opracowały:

Małgorzata Skorupińska, Agnieszka Bartosik