

6 FAZ STRESU

Kiedy odczuwamy stres, w naszym organizmie uruchamia się prastary system przetrwania. Jest on zakodowany w naszych genach. W czasach naszych przodków, gdy mieszkali oni jeszcze w jaskiniach, to właśnie ten mechanizm umożliwiał im przeżycie.

Jednak przebywanie w ciągłym napięciu obniżało ich czujność i możliwość adekwatnej reakcji. Poniżej znajdziesz 6 faz stresu w oparciu o historię jaskiniowców, która ukazuje mechanizm powstawania długotrwałego stresu oraz jego skutki.

FAZA 1: ORIENTACJA



Każdy odgłos, jak trzask ściółki, szelest liści czy huk powoduje, że jaskiniowiec zaczyna bacznie nasłuchiwać. W jego mózgu odebrany bodziec zostaje przekazany do układu limbicznego. Do jaskini zbliża się tygrys.

FAZA 2: REAKCJA ALARMOWA



W ułamku sekundy mózg decyduje, czy usłyszany dźwięk zagraża życiu jaskiniowca. Pobudzone zostają hormony walki i ucieczki, a organizm jest w stanie gotowości. Działają układ współczulny: oddech i puls stają się szybsze, jelita wstrzymują swoją aktywność, obniża się wrażliwość na ból, napinają się mięśnie. Jaskiniowiec chwyta za maczugę.

FAZA 3: ADAPTACJA



Gdy mózg odbiera sytuację jako zagrażającą, w odpowiedzi całe ciało staje się maksymalnie napięte. W ten sposób jaskiniowiec jest optymalnie przygotowany do pojęcia ucieczki lub walki z tygrysem.

FAZA 4: ODPOCZYNEK



Po zwycięskiej walce lub udanej ucieczce, jaskiniowiec może odetchnąć z ulgą. W mózgu następuje stan odpoczynku.

FAZA 5: PRZECIĄŻENIE



Mózg jaskiniowca nieustannie odbiera niepokojące bodźce. W ten sposób wytwarza się długotrwały stres, ponieważ w obliczu potencjalnego zagrożenia odpoczynek lub adaptacja nie są możliwe. Jaskiniowiec ma poczucie, że z każdej strony jest atakowany i ciągle musi stawiać temu czoła poprzez atak lub ucieczkę.

FAZA 6: WYCZERPANIE



Nadmiernie czujny jaskiniowiec wyczerpuje swoje rezerwy energetyczne i siły obronne. Zbyt długi stan napięcia sprawia, że nie potrafi już odpowiednio reagować w sytuacji zagrożenia. Całe szczęście, że w tym momencie nie ma żadnego tygrysa w okolicy.

PRZYKŁADOWE TECHNIKI

Poniżej zebraliśmy dla Ciebie trzy przykładowe techniki, które mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami. Pierwsza z nich będzie wymagała od Ciebie wykorzystania swojej wyobraźni, druga bazuje na spokojnym oddechu, a trzecia polega na uważnemu przyglądaniu się myślom, które pojawiają się w Twojej głowie, bez ich oceniania.

TECHNIKA WIZUALIZACYJNA - PODPATRUJ SWOJE SILNE JA

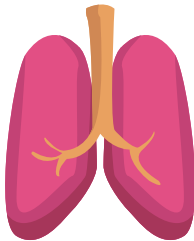
INSTRUKCJA:



Wyobraź sobie siebie jako osobę silną i przygotowaną. Usiądź i zamknij oczy, wyobraź sobie, jak wchodzisz do sali/na scenę/na boisko. Idziesz wyprostowany/a, Twoje ramiona są rozluźnione. Na twarzy masz szeroki uśmiech. Głęboko oddychasz i widzisz, że inni uśmiechają się do Ciebie. Twoje ruchy są spokojnie i poprawne, Twój głos spokojny i pewny. Świetnie dajesz sobie radę.

TECHNIKA ODDECHOWA - 4-7-8

INSTRUKCJA:



- Wciągaj powietrze nosem przez 4 sekundy;
- Wstrzymaj oddech i policz do 7;
- Wydechaj powietrze ustami przez 8 sekund.
- Powtarzaj całą sekwencję przez maksymalnie 5 minut.

TECHNIKA MYŚLOWA - PRZEPŁYW

INSTRUKCJA:



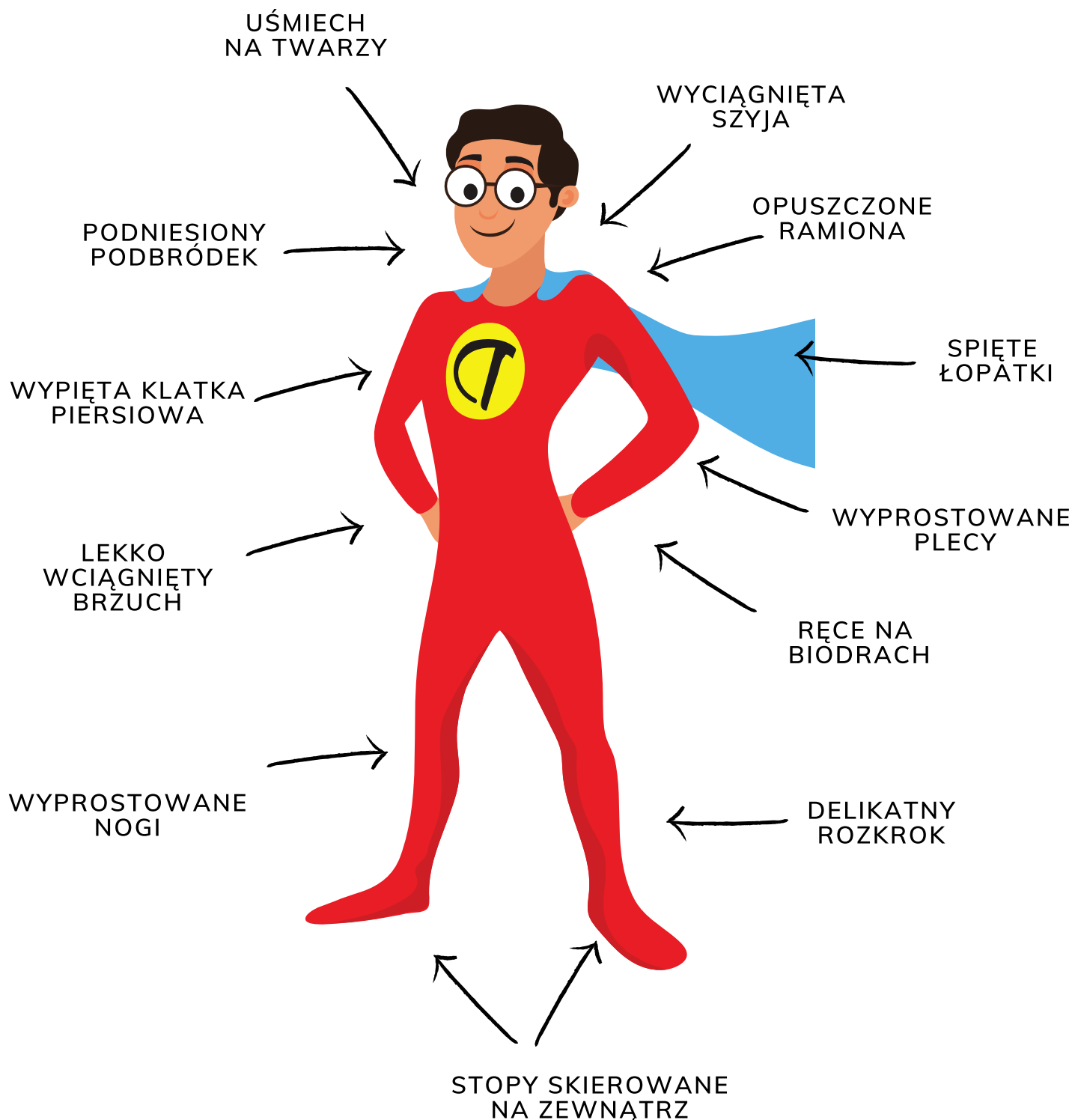
Znajdź ciche i wygodne miejsce, w którym możesz usiąść. Wyprostuj się, ustaw minutnik na 5 minut. Zamknij oczy i pozwól, aby Twoje myśli swobodnie przepływały. Jeśli złapiesz się na tym, że myślisz o negatywnych rzeczach lub martwisz się, określ jakie uczucie wzbudza w Tobie ta myśl i zaakceptuj ją, bez oceniania. Pozwól aby Twoje myśli dalej płynęły w swoim tempie, akceptuj każdą z nich i kontynuuj to ćwiczenie aż upłynie 5 minut.

POWIEDZ COŚ CIAŁEM

Poprzez mowę ciała przekazujemy więcej informacji, niż poprzez wypowiedzane słowa.

Jeśli pod wpływem stresu nie możemy nic powiedzieć, skupmy się na odpowiedniej postawie ciała! Spróbuj przybrać pozę z poniższego obrazka.

Zastanów się, który ruch dodaje Ci najwięcej pewności siebie.



OPTYMALNE POBUDZENIE

	ZBYT NISKIE POBUDZENIE	ODPOWIEDNIE POBUDZENIE	ZBYT WYSOKIE POBUDZENIE
 ODDECH	płytki oddech	komfortowy oddech	przyspieszony oddech
 NAPIĘCIE MIĘŚNI	zbyt rozluźnione	rozluźnione, ale gotowe do działania	napięte i zeszywniałe
 NASTRÓJ	znudzenie	gotowość do podjęcia wyzwania	strach lub przerażenie
 MOTYWACJA	brak motywacji	wysoka motywacja	wypalenie
 NERWOWOŚĆ	brak łaskotania w brzuchu	lekkie łaskotanie w brzuchu	zbyt mocne łaskotanie w brzuchu
 AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA	brak myśli	normalny tok myśli	gonitwa myśli

WZBUDZANIE POZYTYWNYCH EMOCJI

Gdy borykasz się z jakimś problemem, wykorzystaj którąś z poniższych aktywności, aby najpierw zadbać o swój dobry nastrój! Te propozycje pomogą Ci wytworzyć przyjemne emocje, dzięki którym oderwiesz się na chwilę od trudności, a następnie łatwiej znajdziesz rozwiązanie danego problemu! Wybierz ten sposób, który najbardziej do Ciebie przemawia.

ZABAWA I ZAJĘCIA TWÓRCZE

Dzięki nim możesz poczuć radość oraz poszerzyć horyzonty, co ułatwi Ci znalezienie kreatywnych rozwiązań, np:



- zajęcia plastyczne,
- improwizacja taneczna,
- tworzenie piosenek,
- układanie puzzli,
- gry planszowe.

SPORT LUB ROZRYWKA

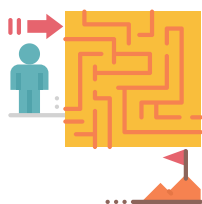
Dzięki nim zwolnisz, co ułatwi Ci poczuć odprężenie oraz zyskać inną perspektywę, np:



- bieganie,
- ćwiczenia aerobowe,
- spacerowanie,
- jazda na rowerze,
- joga.

AMBITNE ZADANIE

Dzięki niemu możesz zwiększyć swoje zaangażowanie, pewność siebie oraz koncentrację, co przełoży się na poczucie uskrzydlenia, np:



- ugotowanie z nowego przepisu,
- krzyżówka,
- sudoku,
- posprzątanie w mieszkaniu,
- czytanie książek rozwojowych.

EKSPLORACJA I PRÓBOWANIE NOWYCH RZECZY

Dzięki temu możesz poczuć rozbawienie, zdystansować się do swoich problemów, zyskać obiektywność oraz spojrzeć z innej perspektywy, np:



- spróbowanie nowej kuchni,
- nauka obcego języka,
- stworzenie nowej playlisty,
- obserwowanie natury,
- zwiedzanie nieznanych miejsc.

SPĘDZANIE CZASU Z BLISKIMI

Dzięki temu możesz poczuć miłość, przyływ energii, bezpieczeństwo oraz inspirację, np:



- przytulanie,
- rozmowa przy dobrej herbacie,
- wspólne gotowanie,
- wspólne granie w gry,
- wspólne spacerowanie.

HUMOR

Dzięki temu możesz poczuć rozbawienie, zdystansować się do swoich problemów, zyskać obiektywność oraz spojrzeć z innej perspektywy, np:

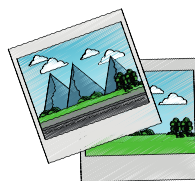


- żartowanie,
- oglądanie komedii,
- wygłupianie się z kimś,
- odgrywanie śmiesznych scenek,
- gra w kalambury.

PODZIWIANIE NATURY I PIĘKNA, PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI LUB PRZYWOŁYWANIE MIŁYCH WSPOMIENIŃ



Dzięki nim poczujesz zadowolenie, chęć działania w konkretnym kierunku oraz nowe spojrzenie, np:



- oglądanie zdjęć,
- wspomnianie miłych chwil,
- zauważanie dobrych rzeczy w życiu,
- oglądanie programów przyrodniczych,
- pielęgnowanie roślin.