

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Autor : Ewa Ścigacz



„W zdrowej psychice, zdrowy duch!” projekt wspierający osoby niepełnosprawne powyżej 18 roku życia oraz ich opiekunów faktycznych dotkniętych skutkami pandemii COVID-19

Broszura „Radzenie sobie ze stresem” powstała ze środków PFRON w ramach projektu „W zdrowej psychice, zdrowy duch!” wspierającego osoby niepełnosprawne powyżej 18 roku życia oraz ich opiekunów faktycznych dotkniętych skutkami pandemii COVID-19. Broszura składa się z 2 rozdziałów, każdy z nich dotyczy podstawowych pojęć dotyczących stresu. Jest ona oparta m.in. na najnowszych badaniach i literaturze dotyczących tego tematu. W większości są też ćwiczenia, które warto wykonać, żeby lepiej zrozumieć i zapamiętać podane informacje.

Broszura została stworzona przez psycholog Ewę Ścigacz w ramach Centrum Wsparcia Seniora i Rodziny w Owińskach.

Zapraszamy i zachęcamy do zapoznania się z jej treścią oraz ewentualnego podzielenia się nią z innymi.

Życzymy przyjemnej lektury.



STRES

Stres – reakcja emocjonalna (odczuwanie emocji np. strachu, smutku, przerażenia), somatyczna (odpowiedź z ciała), fizjologiczna oraz behawioralna (zachowanie) organizmu w odpowiedzi na interpretację bodźca (stresora) jako zagrażającego.

Wg teorii Lazarusa, żeby doszło do reakcji stresowej w naszym organizmie musimy (często na poziomie automatycznego przetwarzania – nie zawsze jesteśmy samemu w stanie rozpoznać nasze przekonania i myśli, czasami reakcja jest wyuczona na podstawie wcześniejszych doświadczeń) ocenić sytuację, jako przekraczającą nasze zasoby (umiejętności, możliwości itp.) - w dużym uproszczeniu: nie poradzę sobie z tym.

Krótkotrwały stres jest reakcją biologiczną, pożądaną, korzystną i pozwalającą przetrwać, bo daje sygnał organizmowi, aby poradził sobie z daną sytuacją. Odpowiedzią na mobilizujący i krótkotrwały stres jest reakcja układu współczulnego (m.in: wzrost metabolizmu serca- przyspieszony puls i wzrost ciśnienia, hamujące działanie na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. rozkurcz pęcherzyka żółciowego), który mobilizuje organizm na jeden z trzech sposobów: walka, zastygnięcie lub ucieczka i pozwala po pokonaniu stresora szybko wrócić do równowagi.

Niestety w dzisiejszym świecie jesteśmy narażeni na wiele chronicznych i przedłużających się stresorów, nie tylko rzeczywistych i czysto biologicznych, ale często również wyobrażeniowych, poznawczych i społecznych, co powoduje przedłużające się reakcje stresowe i niekorzystnie wpływa na nasze organizmy.

Duże znaczenie dla naszej odporności i radzenia sobie ze stresem ma fakt, jak postrzegamy reakcję stresową. Czy jako coś co może nam pomóc poradzić sobie z problemem, czy jako coś co jest dla nas zagrażające (nie mogę się denerwować).

Przykłady hipotetycznych sytuacji oraz ich ocena poznawcza (myśli na temat sytuacji) prowadząca do wystąpienia reakcji stresowej lub do jej niewystąpienia:

Sytuacja 1: Jutro egzamin

Ocena poznawcza sytuacji 1: Zdam, umiem, uczyłem się - korzystna reakcja stresowa, mobilizacja do nauki

Ocena poznawcza sytuacji 2: Nie umiem, nie pamiętam, nie zdam - reakcja stresowa

Sytuacja 2: Kłótnia z partnerem

Ocena poznawcza sytuacji 1: To normalne, że się kłócimy - korzystna reakcja stresowa, dążenie do rozwiązania konfliktu

Ocena poznawcza sytuacji 2: Nie powinniśmy się kłócić, nasz związek się rozpada - reakcja stresowa

Sytuacja 3: Dziecko wchodzi na wysoką drabinkę

Ocena poznawcza sytuacji 1: Posiada odpowiednie umiejętności, potrafi się wspinać, pod spodem jest piasek - korzystna reakcja stresowa, wsparcie dziecka

Ocena poznawcza sytuacji 2: Spadnie, połamię się, będziemy musieli jechać do szpitala - reakcja stresowa np. krzyk na dziecko, żeby zeszło.

Spróbuj określić przykłady przekonań (myśli), które w podanych poniżej sytuacjach nie doprowadzą oraz doprowadzą do powstania reakcji stresowej (na podstawie powyższych przykładów):

Sytuacja: Masz spotkać się z nieznanymi sobie ludźmi na imprezie urodzinowej koleżanki. Wszyscy poza Tobą znają się nawzajem.

Ocena poznawcza sytuacji 1 (myśli prowadzące do korzystnej reakcji stresowej):

Ocena poznawcza sytuacji 2 (myśli prowadzące do reakcji stresowej):

Sytuacja: Idziesz na rozmowę o pracę, na której bardzo Ci zależy.

Ocena poznawcza sytuacji 1 (myśli prowadzące do korzystnej reakcji stresowej):

Ocena poznawcza sytuacji 2 (myśli prowadzące do reakcji stresowej):

Sytuacja: Idziesz przez park późnym wieczorem, widzisz że z naprzeciwka biegnie do brzo zbudowany mężczyzna w kominiarce.

Ocena poznawcza sytuacji 1 (myśli prowadzące do korzystnej reakcji stresowej):

Ocena poznawcza sytuacji 2 (myśli prowadzące do reakcji stresowej):

Sytuacja: Zostałaś/eś wezwana/y na rozmowę z szefem.

Ocena poznawcza sytuacji 1 (myśli prowadzące do korzystnej reakcji stresowej):

Ocena poznawcza sytuacji 2 (myśli prowadzące do reakcji stresowej):

Sytuacja: Masz jutro wizytę u lekarza.

Ocena poznawcza sytuacji 1 (myśli prowadzące do korzystnej reakcji stresowej):

Ocena poznawcza sytuacji 2 (myśli prowadzące do reakcji stresowej):



STRESORY

Stresory: potencjalne bodźce np. wydarzenie, myśl, czynniki zewnętrzne (ciepło, ból, hałas), które w wyniku ich interpretacji jako zagrożenia, mogą wywołać reakcję stresu.

Reakcja stresowa powoduje szereg objawów w naszym organizmie, są to m.in.:

1. Na poziomie emocjonalnym np. niepokój, strach, napięcie, rozdrażnienie
2. Na poziomie somatycznym (ciała) np. problemy z układem trawiennym, napięcie mięśni, drżenie, bóle głowy, osłabienie itp.
3. Na poziomie fizjologicznym np. wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu, przyspieszenie tętna, oddechu
4. Na poziomie behawioralnym (zachowania) np. poszukiwanie kontaktu z innymi, wycofywanie się, trudności z mówieniem, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu



Zadanie:

Spróbuj określić najczęściej występujące u Ciebie stresory oraz objawy odczuwanego stresu na poziomie: emocji, ciała, oraz zachowania:

STRESORY

POZNAWCZE (MYŚLI): np. nie poradzę sobie z tym

SYTUACYJNE: np. wystąpienie przed publicznością

ŚRODOWISKOWE (CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE): np. ból

REAKCJE NA STRES

EMOCJE:

CIAŁO:

ZACHOWANIE:

RODZAJE STRESORÓW

Podział ze względu na czas trwania:

1. Jednorazowe - pojedyncze sytuacje wywołujące stres np. kłótnia, spóźnienie się na autobus
2. Chroniczne - sytuacją wywołującą ciągłe napięcie np. choroba, sprawa rozwodowa
3. Cykliczne - powtarzające się sytuacje np. regularne wizyty u lekarza
4. Ciąg wydarzeń stresowych - np. rozwód, utrata pracy, obniżenie jakości życia itd.

Podział ze względu na siłę bodźca:

1. Drobne, codzienne nieprzyjemności, utrapienia- występują na co dzień i u każdego np. zgubiona karta płatnicza
2. Poważne wyzwania i zagrożenia dotyczące jednostek lub kilku osób, ważne wydarzenia życiowe (utrata bliskiej osoby, rozwód, ślub, a nawet Boże Narodzenie)
3. Dramatyczne wydarzenia o rozmiarach katastrof (klęski żywiołowe: powódź, pożar, tsunami itp., wojny, katastrofy komunikacyjne- dotyczące masowych środków transportu, wszelkie formy przemocy w dzieciństwie i dorosłości)- zdarzenia traumatyczne, które znacznie przekraczają zasoby jednostki i mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych

SELF REG – teoria samoregulacji określa również 5 obszarów możliwych stresorów:

BIOLOGICZNY – związany jest z odczuwaniem poprzez ciało. Stresory te związane są m.in. z brakiem zaspokojenia podstawowych potrzeb biologicznych oraz funkcjonowaniem naszych zmysłów. Do stresorów z tego obszaru można zaliczyć m.in. głód, pragnienie, pełny pęcherz, bóle związane z chorobą, hałas, różne bodźce wzrokowe, zapachowe, dotykowe, zbyt wysoką lub niską temperaturę, alergeny i inne.

EMOCJONALNY – to obszar związany z odczuwaniem naszych emocji, z tym jak je postrzegamy i odbieramy, a także przeżywamy.

POZNAWCZY – Dotyczy procesów myślowych oraz nauki. W tym obszarze można wymienić brak wiedzy na jakiś temat, uczenie się czegoś nowego, nadmiar informacji.

SPOŁECZNY – wiąże się z tym co związane z ludźmi, z przebywaniem z nimi. Do tego obszaru należą np. konflikty, samotność, brak zrozumienia reguł społecznych itd.

PROSPOŁECZNY – związany jest z empatią, pomocą innym i aspektami etycznymi. Tutaj można wymienić możemy wyróżnić: bezradność dotycząca niemożności pomocy drugiej osoby, doświadczenie trudnych emocji innych ludzi, bycie z innymi w trudnych momentach.

Zadanie:

Spróbuj określić występujące u Ciebie obecnie stresory, podziel je ze względu na czas trwania i siłę bodźca. Spróbuj również podzielić je wg metody SELF-REG. Jakich stresorów doświadczyłeś/doświadczałaś w przeszłości? Zastanów się czy mogłeś/aś uniknąć w niektórych przypadkach niekorzystnej reakcji stresowej?

.....

.....

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- SPOSOBY KRÓTKOTERMINOWE ORAZ EMOCJE

Radzenie sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem to zachowania mające na celu niedopuszczenie do pojawienia się reakcji stresowej lub szybsze uporanie się ze stresem.

Ze stresem możemy sobie radzić na poziomie poznawczym, somatycznym (na poziomie ciała) oraz behawioralnym (zachowania).

Samo pozbycie się stresora (jeśli doszło do reakcji stresu) nie jest wystarczające, aby zamknąć cykl stresu. Ciało zapamiętuje reakcję stresową, więc pomimo tego, że bodźce wywołujące stres zniknęły, powinniśmy też pomóc ciału wrócić do równowagi. Poniżej zostało przedstawionych kilkanaście sposobów na pozbycie się skutków stresu z naszego ciała.

Sposoby krótkoterminowe (pomagają szybko zredukować napięcie i wrócić do równowagi):

- pozytywne – np. płacz, krzyczenie, spacer, sprzątanie, ruch, korzystanie z rozrywek, ćwiczenia fizyczne, przeklinanie, kąpiel, przytulanie, sen, seks, śmiech.
- negatywne/szkodliwe (oprócz zredukowania napięcia wpływają niekorzystnie na organizm, zdrowie psychiczne oraz fizyczne) – np. alkohol, narkotyki, nikotyna i inne substancje uzależniające, hazard, objadanie się, zakupy kompulsywne.

Zadanie:

Jakie sposoby krótkoterminowe stosujesz, żeby poradzić sobie z sytuacją stresową?

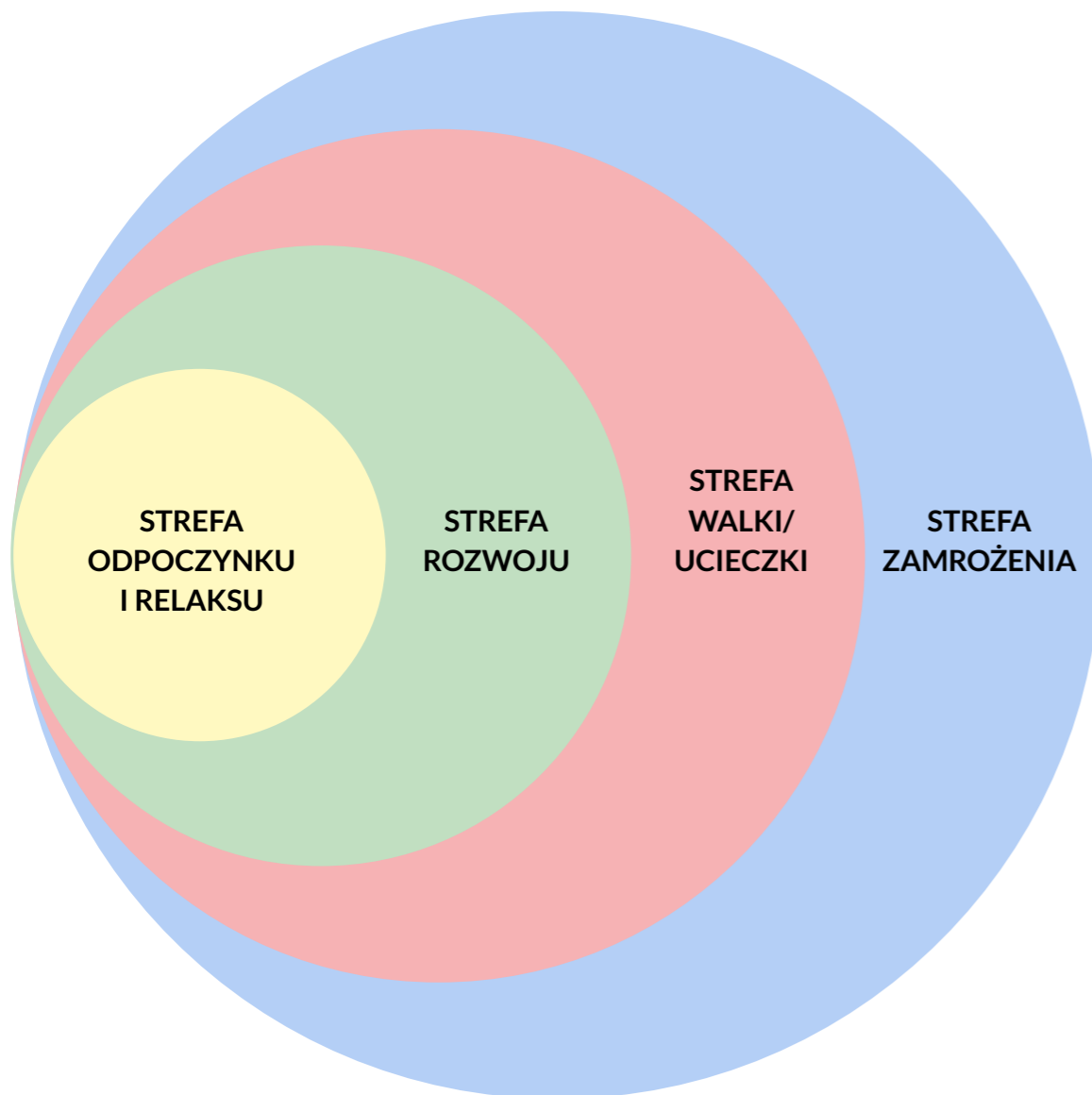
.....

.....

SAMOREGULACJA I KOREGULACJA

Samoregulacja – Samoregulacja jest to biologiczny i nieświadomy proces, skupiający się na powrocie do równowagi i odzyskiwaniu energii. Jest to sposób w jaki autonomiczny układ nerwowy reaguje na stres, a następnie dąży do równowagi. To ważna umiejętność zarządzania procesami pobudzenia i hamowania, którą posiadają dzieci (oraz niektórzy dorośli), a która w toku socjalizacji czasami niestety zanika. Dzięki samoregulacji jesteśmy w stanie rozpoznać co się dzieje z naszym ciałem (rozumianym jako całość) oraz wiemy co zrobić, aby rozładować i regulować stan napięcia. Samoregulacja jest przeciwieństwem samokontroli, gdyż bazuje na przyczynach reakcji stresowej, a nie na powstrzymywaniu się od sposobów rozładowania napięcia. Samoregulacja pozwala się sobą zaopiekować, ponieważ bazuje na rozpoznawaniu i zaspokajaniu potrzeb. Jeśli samoregulacja nie działa, to samokontrola jest niemożliwa, a jeśli działa to jest niepotrzebna.

Strefy regulacji (model funkcjonowania na poziomie neuropsychologicznym opracowany przez Daniela Siegela oraz Tinę Bryson):



Strefa odpoczynku i relaksu – to bardzo ważny czas dla naszego organizmu. Jest to stan spokoju i odpoczynku, zaspokojonych potrzeb, w którym powinniśmy przebywać ok. 10 godzin dziennie (wliczając w to sen). W byciu w strefie żółtej oprócz snu, pomagają nam takie czynności jak relaks, odpoczynek, relaksujący ruch, uważne jedzenie, przyjemne czynności. Jeśli tego czasu mamy za mało trudno wejść nam do strefy zielonej, a przez to jesteśmy bardziej podatni na przebywanie w strefie czerwonej lub niebieskiej. Nie musimy codziennie przebywać 10 godzin w strefie żółtej, ale ważne jest, żeby stracony czas sobie zrekompensować np. poprzez odpoczynek w weekend. Jest to czas potrzebny, aby możliwy był rozwój i zdrowe funkcjonowanie*.

Strefa rozwoju – jeżeli mamy zaopiekowane potrzeby ze strefy żółtej, możemy z łatwością przebywać w strefie zielonej. Przebywamy w niej kiedy układ współczulny oraz przywspółczulny są w równowadze, tzn. kiedy okres odprężenia równoważy lub przewyższa okres mobilizacji (strefy czerwonej). W tym trybie jesteśmy otwarci, elastyczni, refleksyjni oraz kreatywni. Łatwo nam wchodzić w dobre relacje z innymi oraz z samym sobą. Jest to stan, w którym możliwa jest nauka oraz rozwój. Łatwo możemy znaleźć nowe sposoby działania, widzimy dane sytuacje z różnych perspektyw. W tym trybie zamiast rywalizować, współdziałamy oraz troszczymy się o innych oraz o samych siebie.

Strefa walki/ucieczki – kiedy zasoby naszego organizmu przestają być wystarczające, a nasze granice przekroczone, potrzeby niezaspokojone wchodzimy w tryb walki lub/ oraz ucieczki. Jest to stan, który pozwala i pomaga nam wrócić do równowagi (do strefy żółtej). W tym stanie mózg reaguje na zagrożenie (rzeczywiste lub hipotetyczne) i może pojawić się w nas złość, strach, agresja, impulsywne działanie lub w drugą stronę ucieczka i wycofanie. W tym stanie widzimy sytuacje tylko z jednej perspektywy, działamy szybko i bez kontaktu z sobą. Uruchamiają w nas się stare, nieadaptacyjne nawyki, często związane z tokiem socjalizacji (np. krzyk na partnera/kę). Mamy trudność z usłyszeniem siebie i drugiej osoby.

Strefa zamrożenia - kiedy nasze zasoby są całkowicie wyczerpane i do powrotu do strefy żółtej nie pomaga nawet strefa czerwona, wchodzimy w tryb zamrożenia. W tej strefie celem organizmu jest przetrwanie. Może pojawić się bezradność, bezsilność, zniechęcenie, osłabienie, problemy ze snem albo nadmierna senność. W skrajnych przypadkach pojawiają się zaburzenia depresyjne, lękowe itp.

*za Agnieszką Stein i Małgorzatą Stańczyk, które dodały autorsko tą strefę do stref regulacji

Koregulacja – jest to regulacja, która odbywa się za pomocą relacji. Przebywanie z ludźmi oraz budowanie silnych opartych na zaufaniu więzi jest jednym z ważniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem. Koregulacja jest pojęciem biologicznym i ewolucyjnym. Doktor psychologii Lawrence J. Cohen w swojej książce „Nie strach się bać” pisze o eksperymencie z kurczakami. Kurczaki pod wpływem zagrożenia zastygają w bezruchu, jeśli „zamrożony” kurczak widzi inne kurczaki, które spokojnie chodzą, szybko wraca do równowagi i do nich dołącza. Dłużej kurczaki dochodzą do siebie, kiedy widzą swoje „rodzeństwo” również w bezruchu, a najdłużej kiedy widzą swoje „zamrożone” odbicie w lustrze. Ten mechanizm można zaobserwować również u ludzi. Dzieci już od urodzenia regulują się poprzez kontakt ze spokojnym oraz opanowanym opiekunem. Spokojny głos, bliski kontakt cielesny oraz brak napięcia u opiekuna pozwala dzieciom szybko wrócić do równowagi. Również dorośli potrzebują empatycznej obecności innych osób.



EMOCJE

Ważną rolę w naszym codziennym funkcjonowaniu odgrywają emocje. Mają one również znaczenie w związku z radzeniem sobie ze stresem. Umiejętność nazywania i rozpoznawania emocji swoich oraz innych osób to bardzo ważna rzecz w życiu, którą nazywamy inteligencją emocjonalną. Czasami przeżywanie emocji wywołuje w nas reakcje stresowe, szczególnie kiedy błędnie interpretujemy nasze stany. Emocja to subiektywny (odczuwany indywidualnie) stan, któremu towarzyszą również doznania cielesne i reakcje mimiczne oraz myśli i zachowania. Każda emocja jest nam potrzebna i dobra, jest dla nas sygnałem i informacją. Potocznie mówi się o tym, że emocje dzielimy na złe i dobre. Jest to błędne przekonanie, powstałe w toku wychowania oraz pod wpływem wzorców kulturowych, które prowadzi do tego, że niektóre emocje są przez nas wypierane i trudno nam zidentyfikować co się z nami dzieje. Czym innym jest emocja, a czym innym jest odpowiedź na nią, czyli nasza reakcja, np. odczuwając złość możemy spokojnie i stanowczo sprzeciwić się naruszeniu naszych granic przez inną osobę lub możemy w nią rzucić talerzem.

Psychologia wymienia kilkadziesiąt emocji. Wśród nich są emocje pewnie dobrze wszystkim znane takie jak: strach, smutek, wstręt, zaskoczenie, złość, radość. Czy potrafisz wymienić jeszcze jakieś emocje?

Spróbuj zastanowić się co nam mówią i dlaczego nam są potrzebne poniższe emocje:

- gniew –
- strach –
- smutek –
- wstręt –
- wstyd –

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- SPOSOBY DŁUGOTERMINOWE

Sposoby długoterminowe

Są to sposoby, które pomagają zmienić postrzeganie potencjalnych stresorów, tak aby nie dochodziło do reakcji stresowych, a także lepiej i szybciej radzić sobie z występującą reakcją stresową, poprzez znalezienie zasobów do poradzenia sobie z sytuacją. Do tych sposobów możemy zaliczyć metody oparte na pracy z przekonaniem oraz ciałem, a także środowiskiem.

Mindfulness, czyli ćwiczenie uważności - to w wielkim skrócie nauka bycia „tu i teraz” bez wracania do przeszłości (jak to bywa w ruminacjach¹) oraz wybiegania w przyszłość (np. zamartwianie). Poniżej zaprezentowane są 2 ćwiczenia, które możesz wykonać w każdej chwili (w kolejce do lekarza, w przerwie w pracy, w autobusie itd.)

- Skupienie się na oddechu- przez ok. 1 minutę obserwuj swój oddech- możesz powtarzać w myślach wdech- wydech. Może się zdarzyć, że Twoje myśli zaczną „uciekać”, przyjrzyj im się po prostu, pozwól „odpłynąć” i wróć do oddechu.
- Uważna obserwacja- wybierz z Twojego otoczenia jeden przedmiot np. kwiat, krzesło itp.. Przyglądaj się mu przez 1-2 minut. Spójrz na niego w taki sposób, jakbyś widział go pierwszy raz. Spróbuj dostrzec jak najwięcej szczegółów, postaraj się nie dokonywać ocen np. ładny-brzydki.

Praca z przekonaniem – wg Maultsby’ego nasze reakcje, emocje i zachowania wynikają z tego jak interpretujemy daną sytuację i jak ją postrzegamy. Sytuacja jest tylko pewnym zdarzeniem, a to od naszych z przekonań na jej temat wynikają nasze reakcje. Różne osoby mogą postrzegać tę samą sytuację w zupełnie inny sposób, co wywoła u każdej z nich inną reakcję. Na postrzeganie sytuacji nakładają się nasze doświadczenia, które nie zawsze pomagają nam spojrzeć na nią obiektywnie. W obiektywnym spojrzeniu na sytuację może nam pomóc test kamery. Pozwala on odróżnić „Prawdę” (to jest nasza prawda, tylko nasze widzenie sytuacji i nasza interpretacja, prawda jest subiektywna i nie zawsze jest faktem), od „Faktu” (obiektywne spojrzenie na sytuację). Czasem w wyniku doświadczeń życiowych nasze przekonania są tak ugruntowane i nawykowe, że trudno je zmienić bez pomocy specjalisty, warto wtedy sięgnąć po pomoc.

¹ Ruminacje - to myśli pojawiające się automatycznie, z którymi identyfikujemy się emocjonalnie. Często dotyczą rozpamiętywania przeszłości.

Test kamery – jest to spojrzenie na daną sytuację tak, jakby zarejestrowała to kamera. Kamera rejestruje tylko obraz i dźwięk, bez żadnych interpretacji.

PRZYKŁAD

Interpretacja sytuacji subiektywna:

Siedzisz na przyjęciu. W pomieszczeniu jest kilka osób wyraźnie zmęczonych rozmową z Tobą. Pojawił się ważny temat, o którym wyrażasz opinie. Nagle Twój przyjaciel, który powinien Cię wspierać atakuje Cię, mówiąc że uważa coś innego. Mówi, że Twoja argumentacja jest niepełna. Na pewno uważa, że jesteś głupi. Teraz pewnie nikt nie będzie chciał z Tobą rozmawiać.

Test kamery:

Siedzisz na przyjęciu. W pomieszczeniu jest kilka osób. Ktoś ziewa, ktoś kręci głową. Pojawił się temat, o którym wyrażasz opinie. Nagle Twój przyjaciel, mówi że uważa coś innego oraz, że Twoja argumentacja jest niepełna.

Spójrz jak się różni spostrzeganie sytuacji, które jest naszą interpretacją od tego co widziałaby kamera. Czy widzisz różnicę?

PRACA NA POZIOMIE CIAŁA

Teoria poliwalgalna podkreśla wagę nerwu błędnego, czyli najdłuższego nerwu w ciele łączącego mózg z większością organów, w radzeniu sobie ze stresem. Nerw błędny dzieli się na część brzuszną oraz grzbietową. Część brzuszna jest neurobiologicznym podłożem układu przywspółczulnego, czyli odpowiedzialnego za wyciszenie organizmu. Pobudzanie nerwu błędnego pomaga na poziomie ciała wyciszyć reakcję stresową i daje sygnał, że jesteśmy bezpieczni.

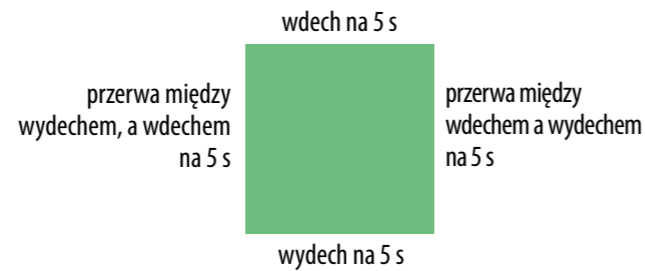
Nerw błędny możemy pobudzać poprzez czynności związane z okolicą brzucha m.in.

- prawidłowy oddech – oddech przeponowy- prawidłowy oddech pełni bardzo ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem. Oddech przeponowy (oddech do „dolnych żeber” i brzucha – na wdechu dolne żebra rozszerzają się jak akordeon, na wydechu zwężają), daje sygnał ciału, że znajduje się w bezpiecznej sytuacji. Nieprawidłowy oddech (klatką piersiową) ciało odczytuje jako sygnał alarmowy, dlatego oddychając klatką piersiową możemy czuć się, tak jakbyśmy byli w ciągłym stanie napięcia. Warto poświęcić co najmniej 5 minut dziennie, na naukę i przypomnienie sobie o prawidłowym oddechu.

Ćwiczenia oddechowe (wdech i wydech nosem):

- technika 5/7- wdech na ok 5 s (liczymy do 5), krótka przerwa między wdechem i wydechem, wydech na ok. 7 s. Wraz z dojściem do wprawy możemy zwiększać czas np. 7/9, 8/10 itd.

- oddychanie po kwadracie
- śpiew – głęboki przeponowy śpiew również pomaga pobudzać nerw błędny.
- ruch – umiarkowany i przyjemny wysiłek fizyczny jest bardzo ważny dla zamknięcia reakcji stresowej.
- strząsanie napięcia – technika pozwalająca rozluźnić ciało i zminimalizować napięcie stań stabilnie w rozkroku i energicznie zacznij oklepywać otwartą dłoń całe ciało zaczynając od barków kończąc na łydkach. Na koniec podnieś i opuść szybko, i kilkakrotnie swoje barki.
- techniki relaksacyjne np. trening autogenny Schultza, czy trening progresywnej relaksacji mięśniowej Jacobsona



Trening Autogenny Schultza oraz progresywna relaksacja Jacobsona polegają na zmniejszaniu napięcia mięśniowego, co w progresywnej relaksacji Jacobsona odbywa się w sposób aktywny (poprzez napinanie i rozluźnianie poszczególnych partii mięśni), natomiast w Treningu Autogennym Schultza w sposób bierny (poprzez techniki wyobraźniowe składające się z 6 elementów m.in. uczucie ciepła, ciężaru, chłodu na czole, regulacja swobodnego oddychania, uczucie ciepła w splocie słonecznym, uczucie chłodu na czole). Wiele badań wykazało, że obie techniki wpływają korzystnie na układ nerwowy, dzięki czemu organizm wycisza się, uspokaja i dochodzi do zredukowania lęku oraz stresu, a na poziomie fizjologii m.in. do obniżenia ciśnienia krwi, czy polepszenia jakości snu. Dzięki tym metodom możemy nauczyć się większej świadomości naszego ciała oraz odróżnić stan napięcia (do którego bardzo często się przyzwyczajamy) od stanu odprężenia. Tak jak w każdej metodzie najlepsze efekty możemy uzyskać poprzez regularne, codzienne treningi. Obie techniki całościowo warto ćwiczyć i nauczyć się pod okiem terapeuty, natomiast w warunkach domowych możemy skorzystać z wielu skróconych i prostych elementów treningów dostępnych np. w internecie.

PRACA NA POZIOMIE ŚRODOWISKA

Często silnymi stresorami są również bodźce dochodzące ze środowiska oraz z naszego organizmu. W dzisiejszym świecie jesteśmy bardzo silnie atakowani ze wszystkich stron takimi bodźcami, Wśród nich możemy wymienić m.in. hałas, silne światło, ból, temperatura, głód, zmęczenie. Niektóre osoby silniej, niż inne doświadczają poszczególnych bodźców. Pod wpływem działania tych stresorów możemy o wiele gorzej radzić sobie z codziennymi sytuacjami, z którymi w innej sytuacji poradziłibyśmy sobie bez problemu. Jeśli jest taka możliwość warto dostosować środowisko w taki sposób, żeby unikać tych stresorów. Zadbać o wypoczynek, zaspokoić podstawowe potrzeby. Ważny jest również codzienny kontakt z naturą.

SZUKANIE POMOCY

Korzystanie ze wsparcia specjalisty – psychologa, psychoterapeuty, psychiatry nie jest niczym złym, ani wstydliwym. Wbrew pozorom nie jest też oznaką słabości. Po wsparciu najczęściej sięgają osoby silne, z dużą świadomością siebie. Wymienieni specjaliści udzielają wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, a więc też pomogą Tobie lepiej radzić sobie ze stresem.

Co może blokować ludzi przed skorzystaniem ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego:

- myślą, że mogą być zmuszeni do zmian, które nie są dla nich wygodne
- obawiają się, że zostaną negatywnie ocenieni
- mogą mieć obawy przed zaufaniem innej osobie oraz opór przed rozmową o trudnych dla nich sprawach
- są nauczone trzymać w tajemnicy to, co dotyczy ich oraz bliskich osób- „nie mów nikomu, co się dzieje w domu”
- mają ograniczające przekonanie, że rozmowa o sprawach rodzinnych jest rodzajem braku lojalności wobec niej
- mają ograniczające przekonanie, że szukanie pomocy jest oznaką słabości
- mają ograniczające przekonanie, że poszukiwanie pomocy psychologicznej może być oznaką szaleństwa, że tylko „wariaci korzystają z pomocy psychologa”
- próby poszukiwania pomocy psychologicznej są ośmieszane przez ważne osoby w ich życiu oraz ogólnie przez otoczenie
- uważają, że obecnie czas na pomoc jeszcze nie jest odpowiedni
- uważają, że do psychologa idzie się „za karę”

Kiedy udać się do psychologa: psycholog jest osobą, która ukończyła 5 letnie studia psychologiczne i otrzymała tytuł magistra. Pomaga osobom zdrowym (mowa tu o zdrowiu psychicznym) oraz wspiera osoby z zaburzeniami psychicznymi (takimi jak depresja, zaburzenia lękowe itp.) np. poprzez psychoedukację. Psycholog może być pierwszą osobą, do której udasz się w związku z odczuwanym stresem oraz problemami w zakresie zdrowia psychicznego. W razie potrzeby pokieruje Cię do psychiatry, psychoterapeuty lub neurologa. W zakresie jego kompetencji jest również diagnoza psychologiczna/neuropsychologiczna. Formy pomocy psychologicznej to m.in. poradnictwo, terapia psychologiczna, interwencja kryzysowa. Jeśli chcesz skorzystać z usług psychologa w ramach NFZ potrzebujesz skierowania (UWAGA: w czasie pandemii, epidemii lub stanu zagrożenia epidemicznego skierowanie nie jest wymagane). Ze wsparcia psychologa mogą skorzystać wszystkie osoby, które m.in.:

- potrzebują pomocy w związku z konfliktami w rodzinie lub w innych bliższych lub dalszych relacjach
- mają problemy w związku
- chciałyby rozwinąć różne umiejętności np. asertywności, rozwiązywania problemów
- nie mogą poradzić sobie z samotnością
- potrzebują pomocy w przejściu przez żałobę lub ogólnie stratę
- potrzebują pomocy w radzeniu sobie z chorobą, niepełnosprawnością- u osób ich doświadczających, a także opiekunów
- potrzebują wsparcia w trudnościach związanych z natłokiem obowiązków, problemów
- szukają motywacji do zmian
- potrzebują wsparcia w związku z leczeniem zaburzeń psychicznych
- chcą lepiej rozumieć siebie i innych
- chcą lepiej radzić sobie ze stresem
- chcą lepiej rozumieć swoje emocje
- chcą przepracować różne sytuacje z przeszłości, pogodzić się lub zrozumieć te zdarzenia
- potrzebują pomocy w związku z zaburzeniami procesów poznawczych
- posiadają utrudniające funkcjonowanie schematy myślenia (zamartwianie się, negatywizm)

- potrzebują wsparcia w procesie wychowawczym- lepsze relacje z dziećmi, wnukami
- potrzebują pomocy w rozwoju osobistym
- oraz wiele innych przyczyn....

Kiedy udać się do psychiatry: podejrzewasz, że cierpisz na depresję, paraliżuje Cię lęk, masz problemy ze snem itp. Psychiatra jest lekarzem, więc może zapi-sywać leki oraz wystawić L4. W niektórych zaburzeniach, a także w ciężkim ich przebiegu np. depresji, leki są potrzebne i konieczne. Pozwalają stanąć na nogi na tyle, aby równocześnie móc korzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Najskuteczniejszą terapią w zaburzeniach psychicznych jest połączenie farmakologii z psychoterapią. Nie potrzebujesz skierowania, aby skorzystać z konsultacji z psychiatrą w ramach NFZ.

Kiedy udać się do psychoterapeuty: kiedy cierpisz na zaburzenia psychiczne np. zaburzenia depresyjne, lękowe, zaburzenia osobowości, uzależnienia oraz potrzebujesz wsparcia na wielu płaszczyznach swojego życia jednocześnie np. w obszarze relacji, zawodowym oraz emocjonalnym itd. Psychoterapeuta jest osobą w trakcie lub podczas 4 letniego szkolenia psychoterapeutycznego oraz nie zawsze jest magistrem psychologii (może to być również osoba z pierwotnym wykształceniem medycznym, socjologicznym, pedagogicznym itp.). Najczęściej stosowane nurty psychoterapii to m.in. psychodynamiczny, poznawczo- behawio-ralny (CBT), integracyjny, systemowy. Jeśli chcesz skorzystać z usług psychotera-peuty w ramach NFZ potrzebujesz skierowania.

Kiedy udać się do neurologa: neurolog jest lekarzem zajmującym się schorzenia-mi w obrębie ośrodkowego oraz obwodowego układu nerwowego. Leczy głównie choroby związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem, mózgu, kręgosłupa oraz mięśni. Do neurologa najczęściej udajemy się z takimi chorobami jak: padaczka, udar mózgu, guz mózgu, choroba Parkinsona, padaczka, Alzheimer itp. Potrzebu-jesz skierowania, aby skorzystać z konsultacji z neurologiem w ramach NFZ.



Centrum Wsparcia Rodziny i Seniora

tel. 661 111 959

mail: cws.czerwonak@gmail.com

www.cwr.is.org

www.lepszagminaczcerwonak.com

www.pfron.org.pl

Literatura:

1. Cohen J. Lawrence (2020), Nie strach się bać, Mamania
2. Deb Dana (2020), Teoria poliwalgalna w psychoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
3. Doliński, Strelau (2010), Psychologia Akademicka tom 2, GWP
4. Maxie C. Maultsby jr. (2008), Racjonalna Terapia Zachowania, Wydawnictwo Wulkan.
5. Nagosky E, Nagosky A (2020), Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu
6. Shanker (2005), Self-Reg, Mamania