

STRES

Czym jest stres?

Stres jest niespecyficzną reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania.

Sytuacje stresowe, związane z tym napięcie fizyczne i psychiczne, towarzyszy nam każdego dnia.

Niski poziom stresu jest pożądany, ponieważ w sytuacji zagrożenia pobudza ciało i zmysły oraz mobilizuje organizm do walki lub ucieczki.

Nadmierny stres jest szkodliwy.

Długotrwały stres:

- obniża skuteczność naszych działań oraz może być przyczyną wielu chorób.
- najczęściej wiąże się z pracą, codziennymi obowiązkami, wymaganiami

Sposoby na stres:

WIZUALIZACJA

- To ćwiczenie czegoś w wyobraźni, jest dla naszego umysłu tak samo rzeczywiste, jak wykonywanie tego naprawdę.
- Wizualizacja jest jak oglądanie filmu, w którym gramy główną rolę.
- Zamiast mówić sobie, że odniesiemy sukces, możemy ów sukces zobaczyć oczami wyobraźni.
- Stymuluje aktywność prawej półkuli mózgu, która jest odpowiedzialna za kreatywność i emocje.

Technika ta:

- pomaga skoncentrować się na przezwycięzeniu strachu,
- pomaga skupić się na konkretnym celu, który chcemy osiągnąć,
- pomaga zrelaksować się.

Przykładowe ćwiczenie: Liście unoszące się na wodzie

Czytamy instrukcję: *Zamknij oczy i wyobraź sobie cudowny strumyk o niezbyt wartkim nurcie. Woda opływa głązy i drzewa, płynie w dół stoku i snuje się przez dolinę. Od czasu do czasu wpada do niej duży liść i odpływa z nurtem. Wyobraź*

sobie, że siedzisz nad tym strumieniem w ciepły, słoneczny dzień i obserwujesz spływające liście. Teraz uświadom sobie swoje myśli. Za każdym razem, kiedy w twojej głowie zrodzi się myśl, wyobraź sobie, że jest ona zapisana na jednym z tych liści. Jeśli myślisz słowami, umieść na liściach słowa. Jeśli zaś bliższe ci są obrazy, także umieść je na liściach. Ważne, byś pozostał na brzegu strumienia i pozwolił, aby liście przepływały obok ciebie. Nie próbuj przyspieszać lub spowalniać strumienia, nie staraj się w żaden sposób zmieniać tego, co pojawia się na liściach. Jeśli liście znikną, jeśli psychicznie znajdziesz się gdzie indziej bądź jeśli się okaże, że znalazłeś się w strumieniu lub na liściu, to po prostu zatrzymaj się na chwilę i dostrzeż, że taka sytuacja miała miejsce. Zauważ ją, a potem wróć nad strumień, zobacz myśl przychodzącą ci do głowy, zapisz ją na liściu i pozwól mu dopłynąć w dół strumienia.

Ćwiczenia relaksujące:

1. Wyobraźmy sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze (przerwa). Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe (przerwa). Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele (przerwa). Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokół jest zielone. Niebieski (przerwa). Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor (przerwa). Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole (przerwa). Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie jasny odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.
2. Wyobraź sobie, że jesteś nad morzem. Idziesz na plażę. Jest ciepły słoneczny dzień (przerwa). Wokół widzisz żółty piasek. Czujesz ciepło piasku pod stopami. Czujesz, jak stopa zagłębia się w ciepłym piasku (przerwa). Słyszysz morze i widzisz jego błękit. Idziesz kierunku morza. Morze szumi, apromyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i ciała (przerwa). Kładziesz się na

piasku. Czujesz jego ciepło pod plecami, rękami i nogami. Ciepło wypełnia całe twoje ciało (przerwa). Nagle kilka kropel rozprysniętej fali spada na ciebie. Czujesz przyjemny chłód. Morze wciąż szumi. Czujesz się odprężony i rozluźniony (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA MINDFULLNESS (UWAŻNOŚCI)

DO WYKONANIA Z DZIEĆMI

1. Ćwiczenia z woreczkiem. Przygotować musimy woreczek, w którym znajdują się różne przedmioty. Dziecko po dotyku musi rozpoznać, co to za przedmiot.
2. Ćwiczenie z produktami do jedzenia Dziecko ma zawiązane oczy i rozpoznaje (nie próbując) za pomocą węchu i dotyku określoną potrawę.
3. Powtarzanie rytmu. Wystukujemy rytm-dziecko stara się to powtórzyć.
4. Napinanie/rozluźnianie mięśni. Dzieci leżą na podłodze, mają zamknięte oczy. Ich zadaniem jest napinanie mięśni (palców u nóg), stóp, całych kończyn, brzucha, dłoni i rąk) tak mocno, jak potrafią. Pozostają w tej pozycji przez chwilę. Następnie rozluźniają mięśnie.

TECHNIKI REDUKCJI LĘKU I STRESU

Ćwiczenia fizyczne:

Ćwiczenia te likwidują napięcie mięśni, których doświadczamy w sytuacji stresu.

Mięśnie żuchwy:

- a) **ziewanie:** Ziewnij kilka razy – od ucha do ucha, przeciągle i we wszystkich kierunkach. Ale ostrożnie: zbyt gwałtowne ziewanie grozi niebezpieczeństwem nadwichnięcia żuchwy.
- b) **żucie:** Przez jakiś czas udawaj, że coś żujesz – wykonuj te ruchy przesadnie. Całkiem pożyteczną czynnością może być w tym wypadku żucie gumy. Już samo poruszanie żuchwą, jak wykazały badania psychologiczne, w jakiś tajemniczy sposób wpływa na zmniejszenie uczucia lęku.

- c) **strojenie min:** Wykrzywiaj twarz na wszystkie strony i rób najdziwniejsze miny, a przy tym przeglądaj się w lustrze.
- d) **masaż mięśni żuchwy:** Wykonując czubkami palców okrężne ruchy, masuj z obu stron mięśnie żuchwy.

Mięśnie karku:

- a) **kręcenie głową:** Wyprostuj kark i kręć głowę na zmianę raz w prawo, raz w lewo. Rozpocznij od 20 obrotów w każdą stronę i stopniowo zwiększaj liczbę obrotów do 50; staraj się też jak najczęściej dotykać czubkiem brody do ramienia i utrzymywać tę pozycję przez jakiś czas.
- b) **krążenie ramion:** Wykonuj ramionami okrężne ruchy, najpierw do przodu, a potem do tyłu. Rozpocznij od 20 okrążeń i stopniowo zwiększaj ich liczbę do 50. Zwracaj uwagę, aby ramię wychylać jak najmocniej do tyłu, żeby rozciągać wszystkie mięśnie na odcinku ramion i klatki piersiowej.
- c) **Przepona:** Przeponę najlepiej aktywizuje się przez odpowiednie ćwiczenia oddechowe.

Opracowane na podstawie:

- P.G.Zimbardo, F.L Ruch: Psychologia i życie.
- K. Gartner „Życie wolne od lęku
- Dorota Skublicka „Pokonaj strach –potęgą wizualizacji”
- Wiktor Szczepaniak, zdrowie.pap.pl
- S.C. Hayes, S.Smith „Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem
- Magdalena Lange-Rachwał „Moje dziecko się boi”
- E. Kosińska, B. Zachara, Profilaktyka pierwszorzędowa. Scenariusze zajęć z uczniami gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych