

Warszawa, 16 kwietnia 2020r.



## W POSZUKIWANIU WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

**techniki radzenia  
sobie ze stresem  
skoncentrowane  
na ciele**

***„Odpręż się, oczyść umysł, zapomnij o wszystkim, a odkryjesz w swej duszy ogromny skarb”***

*Paulo Coelho*

Jak stres bierze nas w swoje posiadanie? Wyobraź sobie, że jedziesz autobusem na ważne spotkanie. Nagle pojazd utyka w korku (**sytuacja**). Jako pierwsze pojawiają się w Twojej głowie myśli, część z nich jest nieświadoma, inne zaczynają przebijać się na powierzchnię (**myśli automatyczne**). Niektóre dotyczą Ciebie samego („Mogłem wyjść wcześniej”), inne otaczającego Cię świata („Kierowca to ofiara losu”, „Życie jest niesprawiedliwe”). Twoje ciało zaczyna reagować na to, co dzieje się w Twojej głowie – oddech przyspiesza, pocą się dłonie, serce zaczyna szybciej bić (**odczucia z ciała**). One napędzają pojawiające się uczucia – jesteś zdenerwowany, może zrozpaczony (**uczucia**), w związku z czym zaczynasz przejawiać określone zachowania np. chodzisz nerwowo po autobusie, poganiaasz kierowcę lub zerkasz co chwilę na zegarek (**zachowania**). Zachowania zaczynają nakręcać myśli i błędne koło się zamyka. A autobus stoi, jak stał.

Żeby stres nie panował nad nami, ale my nad nim, możemy skorzystać z całego arsenału oddziaływań. Niektóre z nich są skoncentrowane na pracy nad odczuciami płynącymi z ciała, inne mają wpłynąć na nasz sposób myślenia o danej sytuacji. W niniejszym artykule skupimy się na tych pierwszych.

### • ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

W codziennym pędzie zwykle większą uwagę zwracamy na bodźce docierające do nas ze świata zewnętrznego, niż na te, przekazujące informacje z naszego organizmu. Tymczasem świadomość tego, w jaki sposób nasze ciało reaguje w stresogennych sytuacjach, pozwala nam się do nich przygotowywać i stosować efektywne techniki redukcji napięcia.

## **JAK UWRAŻLIWIĆ SIĘ NA BODŹCE PŁYNĄCE Z CIAŁA:**

1. Połóż się w wygodnej pozycji, zamknij oczy, zrób kilka swobodnych oddechów.
2. Skoncentruj się na bodźcach płynących z zewnątrz, opowiedz o nich sobie, dokańczając zdanie: „Jestem świadomy...” np. tykania zegara, deszczu bębniącego o szyby, zapachu rosołu.
3. Przekieruj swoją uwagę do wewnątrz i dokończ powyższe zdanie w odniesieniu do własnego ciała: „Jestem świadomy...” np. burczenia w brzuchu, swędzenia prawej dłoni.
4. Przełączaj swoją uwagę pomiędzy światem zewnętrznym a wewnętrznym. To pozwoli Ci nauczyć się je łatwo oddzielać i bezbłędnie diagnozować to, co się z Tobą dzieje.

## **• GŁĘBOKIE ODDYCHANIE**

Oddychanie jest czynnością automatyczną, na którą zwykle nie zwracamy uwagi myśląc jedynie o jego podstawowej funkcji, jaką jest utrzymanie organizmu przy życiu poprzez dostarczanie tlenu i usuwanie dwutlenku węgla. Tymczasem właściwy sposób oddychania może być naszym sprzymierzeńcem radzeniu sobie ze stresem i utrzymaniu dobrej formy psychicznej.

Większość z nas na co dzień oddycha płytko, szybko i nieregularnie, wprowadzając powietrze jedynie do klatki piersiowej. Taki rodzaj oddychania, nazywany oddychaniem piersiowym, powoduje dostarczanie niewystarczającej ilości tlenu do organizmu, a w konsekwencji przyspieszenie tętna i wzrost napięcia mięśniowego. W odróżnieniu od niego, oddychanie brzuszne ma właściwości relaksacyjne, jest głębokie i równomierne, wykorzystujące pracę przepony. Żeby sprawdzić, w jaki sposób oddychamy, wystarczy leżąc płasko na podłodze położyć jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i zwrócić uwagę, która z nich wyżej się podnosi.

## **SPOSOBY NA NAUKĘ ODDYCHANIA BRZUSZNEGO W POZYCJI LEŻĄCEJ:**

1. Połóż książkę na brzuchu i skoncentruj się na unoszeniu jej przy wdechu i opuszczaniu jej – przy wydechu.
2. Naciśnij brzuch przy wydechu i pozwól, by wypchnął Twoje dłonie przy wdechu.
3. Połóż się na brzuchu, głowę podeprzyj splecionymi dłońmi. Wykonuj głębokie wdechy tak, aby czuć nacisk brzucha na podłogę.

## **JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ:**

1. Rozluźnij ubranie i zadbaj o swobodną pozycję siedzącą lub leżącą.
2. Jeżeli jesteś zestresowany, ćwiczenia oddechowe zaczynaj od dwóch pełnych wydechów, wypychających powietrze z dolnej części płuc. To stworzy dobre warunki do zmiany sposobu oddychania na brzuszny.
3. Aby spowolnić oddychanie i zminimalizować prawdopodobieństwo brania krótkich, urywanych oddechów, na początku oddychaj tylko nosem. W dalszej części rób wdech nosem, a wydech ustami.
4. Z tego samego powodu, co w punkcie wyżej, zadbaj o to, aby wydech trwał dłużej niż wdech (np. przy wdechu licz w myślach do 4, a przy wydechu – do 5). Między wdechem a wydechem możesz na chwilę wstrzymać powietrze.

5. Do oddychania brzuszego możesz dodać elementy wizualizacji (podczas wdechu wyobrażaj sobie, że do Twojego ciała wpływa strumień energii, który podczas wydechu przepływa do wszystkich części ciała) lub autosugestii (wdychając powietrze mów sobie w myślach „Wdycham relaks”, a wypuszczając je – „Wydycham napięcie.”)

## • WIZUALIZACJA

Wyobraźnia jest potężnym narzędziem. Zbadano, że gdy wyobrażamy sobie różne czynności, w naszym mózgu pobudzone są te same obszary, co przy wykonywaniu tych czynności. Dlatego np. sportowiec, który ma kontuzję, stosując wizualizację, może zabezpieczyć się przed znacznym spadkiem formy, a pianista, który poza ćwiczeniem pod kątem koncertu, regularnie wyobraża sobie granie konkretnego utworu, może potem wykonać go w sposób mistrzowski. Jak zatem wykorzystać naszą wyobraźnię w walce z dystresem?

### BEZPIECZNE MIEJSCE:

1. Połóż się wygodnie i zamknij oczy. Zadbaj o to, by nie przeszkadzało Ci ubranie czy hałasy dochodzące z zewnątrz.
2. Wyobraź sobie ze wszystkimi szczegółami miejsce, w którym czujesz się miło i bezpiecznie. Dla każdego to może być coś innego: leśna polana, dzika plaża czy kwietna łąka. W wyobrażeniu użyj wszystkich zmysłów. Kiedy już zobaczysz przed oczami obraz, odpowiedz sobie na pytania: jakie odgłosy towarzyszą temu miejscu? czego możesz dotknąć i jakie to jest w dotyku? jakie są tam smaki i zapachy? Wyobraź sobie ścieżkę, która prowadzi do Twojego azylu. Mów sobie w myślach: „To moje specjalne miejsce. Czuję się tu bezpiecznie.”
3. Powtarzaj ćwiczenie regularnie, za każdym razem wyobrażając sobie to samo miejsce. Przy wielokrotnym powtarzaniu, Twój mózg zacznie kojarzyć obraz tego miejsca ze stanem relaksu. Dlatego, jeżeli wrócisz do niego myślami w sytuacji stresującej, Twój organizm zareaguje automatycznym uspokojeniem.

### OBRAZY METAFORYCZNE:

1. Połóż się wygodnie i zamknij oczy.
2. Wybierz sobie symbol, który będzie symbolizował napięcie. Może to być np. kolor czerwony, dźwięk wiertarki udarowej czy zapach amoniaku. Wymyśl coś, co do Ciebie silnie przemawia.
3. Zastąp symbol napięcia symbolem relaksacji. Światło czerwone może zblednąć aż do niebieskiego, nieprzyjemny dźwięk może zamienić się w gitarowe solo, zapach amoniaku przekształcić się w zapach pomarańczy.
4. Przeskanuj swoje ciało. Do miejsc, w których czujesz napięcie, użyj symbolu napięcia i zastąp go symbolem relaksacji. Możesz jednocześnie używać afirmacji np. „Mogę rozluźnić się, jeśli tylko chcę.”

## • TRENINGI RELAKSACYJNE

Chcąc obniżyć poziom napięcia w trudnym emocjonalnie okresie, można wykorzystać jeden z treningów relaksacyjnych opisanych poniżej. Zanim dojdziemy w nich do wprawy, warto zaopatrzyć się w nagranie, zawierające podstawową procedurę.

## RELAKSACJA PROGRESYWNA JACOBSONA – CO WARTO WIEDZIEĆ:

1. „Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele.” – to główna myśl przyświecająca Jacobsonowi w tworzeniu treningu.
2. Ćwiczenia wykonuje się w pozycji leżącej lub siedząc na krześle, najpierw w postaci całej procedury, a w miarę osiągania wprawy – również w wersji skróconej.
3. Skanujemy poszczególne grupy mięśni w swoim ciele, zaczynając np. od stóp. Każdy mięsień wraz z wdechem napinamy na 5-7 sekund i rozluźniamy z wydechem, a następnie przez kilkanaście sekund koncentrujemy się na stanie rozluźnienia.
4. Należy zachować ostrożność, aby nadmiernie nie napiąć mięśni szyi i pleców, gdyż może to prowadzić do kontuzji.
5. Aby nabrać wprawy, zaleca się ćwiczenie dwa razy dziennie po ok. 15 minut.

## TRENING AUTOGENNY SCHULTZA – CO WARTO WIEDZIEĆ:

1. Trening nazywany jest autogennym, ponieważ człowiek w nim sam oddziałuje na swój układ nerwowy.
2. Może być wykonywany w jednej z trzech pozycji: siedzącej (w fotelu) – przy podparciu pleców, głowy i kończyn, siedzącej w pochyleniu (na stołku) - przedramiona oparte na udach a dłonie zwisające między kolanami lub leżącej – z poduszką pod głową, rozsuniętymi nogami i rękoma położonymi wzdłuż ciała.
3. Polega na indukowaniu w poszczególnych częściach ciała wrażenia ciepłoty i ciężaru, a w dalszej kolejności na regulacji pracy serca oraz swobodnego oddychania, poczuciu ciepła w splocie słonecznym i chłodu na czole. Ćwiczenia rozpoczynamy od dominującej ręki.
4. Jeżeli trudno jest nam uzyskać wrażenie ciepła, można wykorzystać moc wyobraźni i zwizualizować sobie np. rękę zanurzaną w misce z ciepłą wodą.
5. Technika zakłada wytworzenie stanu biernej koncentracji – obserwowania tego, co się dzieje w ciele bez żadnych oczekiwań czy osądów.



**A już w przyszłym tygodniu – techniki radzenia sobie ze stresem, związane ze zmianą sposobu myślenia.**

Zapraszamy na nasz profil na Facebooku [@sprwarszawa](#)

(-) Lidia Flis

*Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.*

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy** jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98

22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



[@sprwarszawa](#)