

Warszawa, 23 kwietnia 2020r.



„W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie...

Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.”

Vivian Green

POTĘGA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA - techniki radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na zmianie sposobu myślenia

Gdyby chciał wymienić trzy kluczowe wskazówki składające się na konstruktywne radzenie sobie w podbramkowych sytuacjach, brzmiałyby one w następujący sposób:

- 1) obniż poziom napięcia;
- 2) zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić ;
- 3) zacznij działać w obszarach, na które masz wpływ.

Łatwo powiedzieć, trochę trudniej zrobić. Z pomocą przychodzą nam jednak techniki radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na zmianie sposobu myślenia.

- **PODNOSZENIE MORALE**

W trudnych sytuacjach, kiedy emocje sięgają zenitu, łatwo stracić zapał do walki z przeciwnościami losu. Możemy wtedy odczuwać rezygnację, brak wiary we własne siły, przygnębienie czy lęk. Będąc w takim stanie, trudno jest wpływać na swój sposób myślenia i konstruktywnie rozwiązywać problemy. Są jednak sposoby, które mogą podnieść nas na duchu.

JAK ZAGRZAĆ SIĘ DO WALKI:

- Włącz ulubioną energetyczną muzykę i się przy niej intensywnie poruszaj. Jeżeli lubisz sport, pójdz pobiegać albo potrenuj z workiem bokserskim. Ulubione czynności rozładują napięcie i pomogą podnieść poziom endorfin.
- Bądź dla siebie dobry. Zrób sobie relaksującą kąpiel. Zjedz ulubiony przysmak. Spróbuj przypomnieć sobie swoje mniejsze i większe życiowe sukcesy. Jeżeli trudno Ci wymyśleć takie rzeczy na poczekaniu, zrób wcześniej listę i zaglądaj do niej w chwilach zwątpienia we własne siły.
- W wielu książkach i filmach występują fragmenty, które mają za zadanie zmotywować bohaterów. Chyłka – błyskotliwa prawniczka stworzona przez Remigiusza Mroza, przed trudnymi rozprawami mówi sobie „*No pasaran!*”. Nauczyciel fechtunku Aryi Stark z „Gry o Tron” uczy ją zawołania: „*Co mówimy śmierci? Nie dzisiaj!*”. Vuko Drakkainen – bohater „Pana Lodowego Ogrodu” w następujący sposób opisuje zaś podejście do trudnych sytuacji: „*Twoją jedyną bronią jest mózg. Nie mięśnie, nie miecz, ale mózg. To nie będzie tak jak na filmach. Wiele razy zostaniesz osaczony albo zaskoczony. Stracisz broń albo nie zdążysz jej dobyć. Poznasz smak paniki, porażki, zmęczenia walką. Pamiętaj, giną głównie ci, którzy przestali myśleć. Poddali się. Opuścili ręce. Nigdy nie przestawaj planować. Nawet na sekundę. Wszystko jest bronią. Krzyk, omdlenie, wezwanie pomocy, tyżka albo kawatek szmaty. Każde przetrwanie to zwycięstwo improwizacji.*”
Poszukaj fragmentów, które do Ciebie przemawiają i korzystaj z nich w razie potrzeby.

- **NEUTRALIZACJA IRRACJONALNYCH MYŚLI**

Natężenie stresu zależy od interpretacji zdarzeń, które nas spotykają. Interpretacja ta zaś, dociera do nas w sposób świadomy lub nieświadomy w trakcie dialogu wewnętrznego. Jeżeli to, co mówimy sobie, ma swoje pokrycie w rzeczywistości – możemy konstruktywnie podejść do rozwiązywania postawionych przed nami problemów. Jeśli jest to irracjonalne, przesyczone krytyką lub niepokojem albo zabarwione szkodliwymi przekazami np. z domu rodzinnego – musimy najpierw wpłynąć na to, jak myślimy o sobie i o sytuacji, zanim weźmiemy byka za rogi. Im bardziej nasze myśli mają charakter katastroficzny i występują w nich uogólnienia, tym większe prawdopodobieństwo, że to właśnie za pracę nad nimi powinniśmy się zabrać. Aby to zrobić, warto posłużyć się poniższymi dwoma ćwiczeniami pisemnymi i wziąć pod uwagę zasady promujące racjonalne myślenie.

IDENTYFIKACJA PRZECIWNIA:

- Opisz wydarzenie, które miało miejsce. Skup się na obiektywnych faktach, odrzucając oceny i interpretacje.
- Zapisz myśli, które pojawiały się w Twoim dialogu wewnętrznym. W tym miejscu może się pojawić wszystko, co subiektywne, co odzwierciedla Twoje założenia, przekonania i obawy. Jeśli trudno jest Ci dotrzeć do stwierdzeń, które mają na Ciebie duży wpływ,

zadawaj sobie pytanie „Co w tym, co się stało / w tym, o czym pomyślałem było dla mnie najtrudniejsze?”. Jeśli w myślach pojawiają Ci się pojedyncze hasła, postaraj się je rozwinąć w całe zdania. Na tym etapie spróbuj także oddzielić myśli racjonalne od nieracjonalnych.

- Nazwij uczucia będące konsekwencjami irracjonalnych myśli. Pamiętaj, że uczucia określamy zwykle 1-2 słowami. Jeśli formułujemy całe zdania, to znaczy, że zamiast uczuć znowu mamy do czynienia z myślami.

PODWAŻANIE IRRACJONALNYCH MYŚLI

- Wybierz irracjonalną myśl, którą chcesz zakwestionować. Zawsze zajmuj się tylko jedną naraz.
- Poszukaj racjonalnych wytłumaczeń takiego poglądu. Jeśli ich nie ma, zapisz to.
- Poszukaj dowodów na nieprawdziwość tego, co myślisz: alternatywnych wyjaśnień, czegoś, co w tej sytuacji mogliby pomyśleć inni ludzie.
- Zadaj sobie jeszcze raz pytanie, czy są jakieś dowody, które świadczyłyby o słuszności takiego sposobu myślenia.
- Pomyśl, co najgorszego może Ci się przydarzyć w związku z zaistniałym zdarzeniem.
- Spróbuj sobie wyobrazić, co dobrego mogłoby się zdarzyć w związku z tą sytuacją
- Sprawdź jak nowy sposób myślenia może wpłynąć na odczuwane przez Ciebie emocje.

ZASADY PROMUJĄCE RACJONALNE MYŚLENIE

- Za Twoje emocje odpowiada Twoja interpretacja rzeczywistości, a nie sytuacja zewnętrzna. Możesz mieć nad tym kontrolę!
- To, co Cię spotyka, jest efektem długiego ciągu przyczynowo – skutkowego. Jeżeli uznasz, że „jest, jak jest” zamiast mówić sobie „to nie tak miało być”, łatwiej będzie Ci zastanowić się, co masz z tą sytuacją zrobić.
- Każdy z nas ma prawo do błędów. Nie sztuką jest ich nie popełniać. Sztuką jest wyciągać z nich wnioski. Akceptacja dla własnej niedoskonałości pozwoli Ci pójść dalej.
- To, co się dzieje w trudnych relacjach z innymi ludźmi, nie jest tylko Twoją winą, albo jedynie winą Twoich oponentów. Wszystkie osoby zaangażowane w konflikt mają wpływ na jego przebieg przynajmniej w 30%.
- Poszukiwanie winnych i drobniawcze analizowanie przeszłości na nic się nie zda, ponieważ zmiany w tym obszarze leżą poza zasięgiem czyichkolwiek wpływów. To, co możesz zrobić, to podejmować racjonalne decyzje tu i teraz, które mogą znacząco wpłynąć na Twoją przyszłość.

• **OBŁASKAWIANIE CZARNYCH SCENARIUSZY**

Produkowanie pesymistycznych wizji przyszłości jest czymś, czego chyba każdy z nas doświadczył w stresujących sytuacjach. Chociaż ich zadaniem jest przygotowanie nas na różne ewentualności, zamartwianie się nimi przynosi więcej szkód niż korzyści. Zwłaszcza, że wiele z nich, o ile nie wszystkie, mogą się nigdy nie wydarzyć. Odgradzanie się od nich natomiast przynosi jedynie krótkotrwałą ulgę, ponieważ jeśli się nimi właściwie nie zajmujemy, wrócą ze zdwojoną mocą. Co zatem można zrobić?

- Kiedy pojawi się czarna wizja, nie odganiaj jej. Zamiast tego postaraj się jej uważnie przyjrzeć. Jeżeli pojawia się w momencie, w którym nie możesz poświęcić czasu sobie, wróć do niej tego samego dnia w bardziej sprzyjających okolicznościach.
- Określ realność takiego scenariusza w procentach. Jeżeli wynosi ona 50% lub mniej, pomyśl, jakie inne opcje są bardziej prawdopodobne. Zadaj sobie pytanie, co możesz zrobić, aby zapobiec niechcianemu scenariuszowi.
- Zapisz trzy działania, które mogą pomóc w tym, żeby zły scenariusz się nie ziścił.
- Zamknij oczy, zrelaksuj się i wszystkimi zmysłami wyobraź sobie jak wprowadzasz te pomysły w życie. Skoncentruj się na pozytywnych afirmacjach mówiących o Twoim poczuciu sprawczości.
- Zabierz się za realizację tych pomysłów i monitoruj ich skuteczność.

• KONSTRUKTYWNE WYKORZYSTANIE NIEPOKOJU W CELU ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW

Emocji nie można podzielić na dobre i złe, wszystkie nam do czegoś służą. Zadaniem niepokoju jest pokazywanie nam obszarów, które wymagają dopracowania, żeby móc się cieszyć preferowaną wizją przyszłości. Nieracjonalny niepokój przybiera zwykle formę czarnych scenariuszy (patrz powyżej). Ten o charakterze racjonalnym można zaś wykorzystać do radzenia sobie z problemami, których dotyczy.

- Jeżeli niepokój Cię zbyt przytłacza, skorzystaj z ulubionych technik relaksacyjnych, żeby obniżyć jego poziom.
- Opisz sytuację, która Cię martwi. Skup się na tym, co i z jakiego powodu budzi Twoje największe obawy.
- Opracuj listę rzeczy, które możesz zrobić, żeby poprawić swoją sytuację. Wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Spróbuj zmienić perspektywę i zastanów się, co w tej sytuacji zrobiliby inni – Twoi znajomi, krewni, ulubieni bohaterowie literaccy i filmowi.
- Dokonaj oceny poszczególnych pomysłów, dzieląc je na trzy kategorie: nierealne (N), trudne do wykonania (?) oraz takie, które można wprowadzić w życie od razu (T).
- Zaplanuj wykonanie wszystkich punktów z literą T, przypisując im konkretne daty.
- Gdy uda Ci się wykonać wszystkie punkty z literą T, przejdź do tych oznaczonych ? – dla nich również ustal harmonogram wykonania. Przyjrzyj się też pomysłom z kategorii N - może któreś z nich przestały być już takie nierealne?

• HUMOR

Poczucie humoru jest niezawodną bronią w radzeniu sobie ze stresem. Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze śmiech służy naszemu ciału – dzięki niemu rozluźniamy spięte mięśnie, dotleniamy mózg i zwiększamy pojemność płuc, a także obniżamy poziom hormonów stresu takich jak np. adrenalina i kortyzol. Po drugie – spojrzenie na trudne wydarzenia z przymrużeniem oka powoduje, że znacznie słabiej one na nas oddziałują (mózg nie da rady przetworzyć wszystkich bodźców naraz), a my mamy szansę na pobudzenie własnej kreatywności. Po trzecie - poczucie humoru pomaga nam dystansować się do spraw, na które nie mamy wpływu i oswojać treści, które są dla nas bolesne lub przerażające.

JAK TO ZROBIĆ:

- Wykorzystaj elementy, które Cię bawią – obejrzyj ulubioną komedię, stand up lub kabaret, przejrzyj najświeższe memy czy kompilacje filmików o niezdarnych kotach.
- Poprzekomarżaj się z partnerem/partnerką, powspominajcie zabawne historyjki z waszego związku, znajdźcie zabawne / ironiczne aspekty stresujących sytuacji. Współdział drugiej osoby spowoduje, że dodatkowo będzie Ci raźniej.
- Spójrz na sytuację z surrealistycznej perspektywy. Jeśli stresuje Cię zachowanie konkretnych osób, wyobraź sobie te osoby w sposób skrajnie zabawny i niegroźny np. jako grube krasnale biegające boso po lesie i zbierające grzyby. Twoja wyobraźnia nie musi mieć granic!
- Jeśli nie możesz skorzystać z powyższych sposobów, to przynajmniej... potrzyмай w zębach ołówek w taki sposób, by usta były wygięte jak w uśmiechu! Badania pokazują, że nawet pozorowany uśmiech zachowuje swoje dobroczynne właściwości i korzystnie wpływa na samopoczucie.



Na poziom odczuwanego stresu ma także wpływ adekwatne zarządzanie sobą w czasie oraz umiejętność asertywnego dbania o swoje potrzeby.

Powyższe tematy pojawią się u nas już wkrótce!

(-) 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 działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:

 22 277 11 98
22 277 11 97  poradniawawer@spr.waw.pl  www.centrumwspieraniarodzin.pl/  [@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)