**Jak radzić sobie ze stresem, syndrom bezradności, skuteczne techniki relaksacji**

**(opracowała G. Krupska)**

Stres najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu**w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość). Stres to reakcja organizmu na stawiane wymagania i sytuację trudną (przeciążenie, zagrożenie), w istocie relacja pomiędzy naciskami otoczenia a możliwościami i umiejętnościami jednostki. Zależą od wrodzonej odporności na stres, indywidualnego doświadczenia oraz wypracowanego sposobu kontroli.

Stresory mogą też się różnić pod względem siły oddziaływania. Najsłabsze z nich można określić jako zwykłe, **codzienne utrapienia**. Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym). Kolejny poziom to **stresory poważne**, charakteryzujące się związkiem z tzw. zmianami życiowymi. To okoliczności o charakterze życiowego przełomu, jak wejście w związek małżeński, zmiana pracy, czy narodziny nowego członka rodziny. Ostatni poziom to **stresory katastrofalne**, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne), uderzające w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Stres który im towarzyszy ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny.

Człowiek stanowi biologiczną i psychiczną jedność. Jeżeli jakieś zdarzenie, sytuacja lub osoba zostają rozpoznane przez nasz organizm jako zagrażające, organizm zareaguje nerwowo-hormonalnym alarmem i spróbuje stawić czoło niebezpieczeństwu. Uwalniane stąd hormony stresu powodują np. wzrost ciśnienia krwi, szybszą pracę serca, płytszy oddech, wzmożoną produkcję soków żołądkowych, większe napięcie mięśniowe, a zarazem sprawniejsze spostrzeganie i myślenie. Następnie na krótko organizm przystosowuje się, po czym, przy często powtarzającej się lub długo utrzymującej się sytuacji odporność organizmu załamuje się i dochodzi do fazy wyczerpania.

O tym, czy stres wystąpi i jak będzie przebiegał decyduje zespół czynników:

* Pesymizm, przewidywanie porażki, niska samoocena,
* Zniekształcenia percepcyjne i myślowe, prowadzące do błędnej oceny sytuacji i ludzi,
* Nierealnie wysoki poziom aspiracji,
* Przemęczenie lub choroba,
* Obiektywna lub subiektywna niemożność ucieczki,
* Załamanie się systemu wartości,
* Tragiczny splot wydarzeń np. utrata kogoś bliskiego lub dóbr osobistych, katastrofa, epidemia,
* Brak wsparcia.

Kiedy emocje biorą górę nad rozsądkiem, pojawia się lęk, kłopoty ze snem, człowiek przestaje racjonalnie myśleć i przewidywać skutki swoich zachowań. Zaczyna się działanie schematyczne i obsesyjne. Mięśnie pozostają chronicznie napięte. Zaczynają się problemy zdrowotne (biegunka, zgaga, dusznica bolesna, świąd, alergie). Najczęstsze wzorce zachowań w tej fazie to:

* **Agresja** wobec innych i siebie,
* **Izolacja** (zamykanie się w sobie, brak kontaktu psychicznego z innymi, depresja),
* **Poszukiwanie pomocy**, płacz,

a gdy wołanie o pomoc pozostaje bez odpowiedzi, dochodzi do załamania nerwowego i poddania się.

Oto techniki radzenia sobie ze stresem, które redukując napięcie stanowią jednocześnie doraźną nagrodę, po którą człowiek chętnie będzie sięgał w następnej trudnej sytuacji, co jednak jest prostą drogą do nałogu i finalnie większych jeszcze problemów:

* **Nie warto pić alkoholu, by rozładować napięcie** - pij (oczywiście nie w nadmiarze), gdy masz dobre samopoczucie. Alkohol niszczy witaminę B1 i wypłukuje magnez (istotne dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego), niszczy wątrobę i inne organy.
* **Nie opłaca się palenie papierosów** - Tytoń zbija witaminę C, niezbędną do zrównoważenia emocjonalnego, a nikotyna szybko zacznie osłabiać Twój organizm. Staniesz się niewolnikiem używek.
* **Używanie narkotyków to dobry sposób na szybką i bolesną śmierć** – Staniesz się zwierzęciem w klatce, bez przyjaciół, miłości i nadziei.
* **Leki uspokajające, przeciwbólowe, nasenne (o ile nie są zlecone przez lekarza) wkrótce osłabią Twój organizm** – Uznasz, że nie musisz kontrolować umysłem swojego życia, a szkoda, bo nasz mózg jest dobrym instrumentem obniżania napięcia.
* **Nieświadome i świadome zniekształcanie rzeczywistości (obrazu swojej osoby, świata), czyli samooszukiwanie się powodujące błędne decyzje** – unikanie prób rozwiązania problemu, konfliktu sprawia, że oddajesz swój los w cudze ręce, łatwo będzie Tobą manipulować, lekceważyć Cię.
* **Myślenie negatywne, pesymizm, czarnowidztwo służą najczęściej asekuracji, na wypadek, gdyby coś się nie udało** – są usprawiedliwieniem lenistwa, bierności, uległości. Prowadzą do **syndromu bezradności.** To prosta droga do obniżenia bariery immunologicznej i degradacji osobowości.
* **Agresja niszczy stosunki z innymi ludźmi, prowokuje do odwetu** – spirala ataku i obrony zdaje się nie mieć końca. Nieunikniona samotność, przełykane łzy sprawiają, że świat jawi się Tobie jako bezwzględny, czujesz się skrzywdzony i planujesz zemstę.

**Jeśli więc nie chcesz zniszczyć swojego organizmu i mieć dobre relacje z innymi, rozważ proporcje w skupianiu uwagi na sytuacji i na sobie oraz zastosuj techniki skutecznej relaksacji.**

Spośród przedstawionych poniżej wybierz dla siebie takie techniki relaksacyjne, do których będziesz miał/a przekonanie – zanim jednak jakąś odrzucisz, spróbuj przynajmniej raz przećwiczyć ją na sobie:

1. **Rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi –** Próbuj skupiać się na szczegółach wyglądu zewnętrznego osób, a którymi stykasz się codziennie. Staraj się zapamiętywać fragmenty krajobrazu, uważnie słuchać. Oto propozycja ćwiczenia koncentracji uwagi, realizowanego przez tydzień dwie minuty dziennie: *Usiądź wygodnie. Zadbaj o ciszę. Wybierz dowolny przedmiot do obserwacji: klamkę, ołówek, plamkę na ścianie. Jednocześnie postaraj się wyrzucić z głowy wszystkie inne myśli. Bądź cierpliwy i nie wiń się za nawracające myśli, powtarzaj kolejne próby.*
2. **Umiejętność oddychania przeponą –** W kulturach Wschodu to energia wchłaniana wraz z powietrzem. Wydech powinien trwać 2 razy dłużej niż wdech. Głęboki oddech (uruchamiający przeponę, czyli mięsień oddzielający organy klatki piersiowej od organów jamy brzusznej) umożliwia panowanie nad swoim ciałem i emocjami, przywraca harmonię między nimi. Przepona umiejscowiona jest poniżej splotu słonecznego, który mieści się na wysokości pierwszego kręgu lędźwiowego, na przedniej ścianie kręgosłupa, w tylnej ścianie nadbrzusza. Jak wykonać oddech przeponą?

*Połóż rękę na przeponie (powyżej pępka) i zamknij oczy. Nabierz świeżego powietrza przez nos i przepchnij je przez klatkę piersiową jak najniżej (policz do 5), tak aby ręka na przeponie uniosła się. Następnie wypuść powietrze, dociskając dłoń do kręgosłupa i licząc do 10. Nie zniechęcaj się. Ponownie wykonaj oddech w pozycji leżącej, z rozrzuconymi rękami i nogami, bez opasek na ciele, aby krew krążyła swobodnie. Kiedy zacznie Ci się kręcić w głowie to znak, że mózg nie chce już więcej tlenu i należy zamienić głęboki oddech na oddech normalny, płytszy.*

**Sztuka relaksacji to sztuka koncentracji**. Gdy już opanujesz sztukę koncentracji i głębokiego oddychania warto dokonać optymalnego dla siebie wyboru sztuki życia:

1. **Wybierz optymalną dla siebie proporcję aktywności i bierności -** może to być siłownia (nie w czasach epidemii), gimnastyka w domu, taniec. Ćwiczenia fizyczne wyzwalają w nas endorfiny, czyli tzw. dobre hormony, wydzielaniu którym towarzyszy przyjemność i uczucie satysfakcji.
2. **Staraj się robić to, co lubisz i niech będzie tego znacznie więcej niż obowiązków!**

Samorealizacja daje poczucie sensu życia, napęd do dalszego działania. Jeśli głównie w życiu spełniasz oczekiwania otoczenia, stres na pewno się pojawi. Przypomnij sobie, co sprawia, że nawet jak to robisz długotrwale, nie męczysz się. Realizuj swoje zainteresowania, hobby.

1. **Zatroszcz się o dobre samopoczucie poprzez:** zwiększenie dawki snu, relaksu czynnego i biernego, poczytaj coś, idź do teatru lub kina (nie w czasach epidemii), zaprzyjaźnij się z sobą - uświadom sobie swoje mocne strony (możesz o to zapytać swoich bliskich), swoje zalety, to co lubisz, cenisz, szanujesz, podziwiasz, na czym możesz się oprzeć w trudnych chwilach. To jest istota myślenia pozytywnego. Nie narzekaj jak Moniek, który stale jęczał, skarżąc się Bogu, że nie może wygrać na loterii, podczas gdy Bóg nie mógł mu udzielić tej łaski, ponieważ Moniek nie wykupił losu. Otwórz się na innych ludzi, nie bój się zranienia. Najpowszechniejszym błędem w kontaktach międzyludzkich jest przedwczesna negatywna ocena ich zachowania – warto poczekać, posłuchać, zrozumieć, zaakceptować.
2. **Zadbaj o swoją dietę –** Nasz mózg (główny instrument w radzeniu sobie ze stresem) składa się w 75% z wody, a odwodnienie powoduje zaniki pamięci, kłopoty z koncentracją uwagi, co dodatkowo podwyższa nasz poziom napięcia. Kawa nie jest napojem nawadniającym. Pijmy dużo niegazowanej wody mineralnej.
3. **Czas to Twoje życie –** marnujesz je, gdy pozwalasz sobie na lenistwo, nierealny rozkład zajęć, stałe przepracowanie, ciągłe i nieuzasadnione zmiany planu działania. Zacznij od tego, czego nie chcesz robić, a musisz. Czy naprawdę? Może wykona to ktoś inny? Nie realizuj cudzych oczekiwań, to musi być Twój plan życiowy. Nie próbuj być przesadnie dzielny/a, zapracowany/a, a przez to nieszczęśliwy/a. Nie daj się zjeść ambicji, zwłaszcza jeśli to cudza ambicja. Jesteś dla siebie ostatecznym autorytetem w kwestii własnych priorytetów i wolnym człowiekiem. Nie pozwalaj kraść swojego czasu, choć dawaj go, komu chcesz.

**Kontrola czasu polega na starannym spisaniu celów, spraw do załatwienia i ułożeniu zajęć na każdy dzień.**

Planując kieruj się intuicją i własnymi ważnymi potrzebami. Plany na jutro rób wieczorem, bo mózg pracuje nawet gdy ciało śpi i łączy raz wprowadzone informacje na różne sposoby, dlatego rano może Ci przyjść do głowy zbawienna korekta.

Cele bywają krótko-, średnio- i długoterminowe. Wypisz swoje cele nadając im jedną z trzech wymienionych kategorii. Przyjrzyj się swoim celom. Z czego nie możesz zrezygnować? Nie rezygnuj z marzeń. Wyeliminuj cele o niskim priorytecie.

Do ważnych celów dopasuj działania. Zacznij działać. Rób to w czasie optymalnym dla wydolności Twojego organizmu (rano, po południu, wieczorem). Wybaczaj sobie wpadki, ale ogólnie trzymaj się swojego planu.

Codziennie przestrzegaj trzech złotych zasad:

- rób w pracy lub podczas nauki chociaż jedną rzecz, która sprawi Ci przyjemność, stanowiącą przeciwwagę do obowiązków,

- zrób chociaż jedną rzecz, która przybliży Cię do celu,

- wieczorem zrób coś, żeby było Ci naprawdę miło, jeśli następny dzień ma się dobrze zacząć.

Zamiast zamartwiać się nie załatwionymi sprawami posiedź spokojnie 5 minut i nic nie rób, wycisz się i pooddychaj przeponą.

1. **Inne techniki relaksacyjne to:**

**- Śmiech -** pierwiastek komiczny tkwi w każdym zdarzeniu i sytuacji, trzeba tylko odrobinę wysiłku, by go odszukać.

**- Muzyka -** wybierz jaką lubisz. Dobrze działa melodia w tempie wolnym np. chorały gregoriańskie lub koncerty smyczkowe kompozytorów baroku np. Haendla, Vivaldiego, Bacha. Z muzyki fortepianowej np. Chopin, Schubert, Brahms. Dobrze może zadziałać także muzyka cygańska, grecka, irlandzka – według indywidualnych upodobań.

**-** **Automasaż** - to ugniatanie, rozcieranie, oklepywanie i głaskanie poszczególnych części ciała lub całego ciała, zaczynając od kończyn dolnych (od pięt), następnie kończyny górne (od palców), głowa, omijamy szyję, potem brzuch i krzyżowo-lędźwiowy odcinek kręgosłupa. Należy unikać stref erogennych, ponieważ celem masażu nie jest pobudzenie, lecz wprost przeciwnie.

- **Hydroterapia** - ciepła kąpiel będzie uspokajać, chłodniejsza pobudzać, a aromatyczne olejki zapewnią dodatkowe wrażenia, na których można skupić swoją uwagę, podczas gdy nasze ciało się relaksuje.

- **Trening neuromięśniowy Jacobsona** - oto jego skrócona wersja:

*Usiądź na twardym podłożu z podkulonymi nogami obejmij je ciasno, głowę opierając na kolanach. Wyobrażaj sobie, jak poszczególne grupy mięśni napinają się kolejno. Wytrzymaj w naprężeniu 10 sekund i – puść. Powtórz 3 razy.*

- **Poszukaj piękna wokół siebie** - w barwach i docierających dźwiękach.

- **Trening autogenny Schultza –** można poszukać tekstu w internecie, nagrać i odsłuchiwać w pozycji leżącej.

- **Wizualizacja przed zaśnięciem** – oto przykładowy tekst wizualizacyjny:

*Leżę w ciszy i ciemności (jeśli nie mamy leków z tym związanych). Wyobrażam sobie siebie na brzegu rzeki wśród słodko pachnących kwiatów. Biorę jeden z nich do ręki i umieszczam na nim dręczącą myśl, po czym wrzucam kwiat do wody, niech odpłynie z prądem. Wyrzucam w ten sposób wszystkie złe myśli na kolejnych kwiatach. Czuję, jak się uspokajam. Zasypiam. Zasypiam…*

Wizualizacja to wyobrażanie sobie, to **myśl w obrazie**, np. wyobrażamy sobie ekran, jak w kinie. A teraz umieszczamy na nim płomień świecy, mustanga na sawannie lub coś innego, co nas zachwyca.

1. **Medytacja –** polega ona na odcięciu dopływu bodźców ze świata zewnętrznego w celu oczyszczenia umysłu z zatruwających, stresujących myśli i przyspieszenia odnowy biologicznej organizmu. W kulturze chrześcijańskiej takim sposobem na wyciszenie organizmu, analogicznym do medytacji, jest modlitwa, różaniec. Podczas medytacji fale mózgowe osiągają uspokajający rytm alfa. Oto przykładowa medytacja:

*Opieram mocno stopy o podłoże. Czuję zespolenie z gruntem pod nogami. Czuję się mocno i bezpiecznie. Zamykam oczy. Oddycham głęboko. Oddycham swoim własnym rytmem, do niczego się nie zmuszając. Wdycham powietrze nosem, wydycham ustami. Wyobrażam sobie nitkę, która jest czymś we mnie dobrym i mocnym. Zmieniam ją pomału w sznurek, w grubszą linę. Prowadzę tę linę w kierunku tego, czego pragnę. To mój cel numer 1. Myślę o tym, czego tak naprawdę pragnę, czego chcę, na czym mi zależy. Mam prawo tego chcieć. Jestem w porządku. Oddycham głęboko. Odprężam się. Czuje, że jestem blisko z sobą. Powoli wracam do pełnej świadomości. Otwieram oczy*

1. **Myślenie pozytywne** - Bierności i rezygnacji, czyli pesymizmu uczymy się wówczas, gdy nasze działania nie przynoszą zamierzonych skutków, czyli kiedy odczuwamy bezradność. Doświadczamy wtedy, że nic od nas nie zależy. Od syndromu bezradności prosta droga do pesymizmu, a w konsekwencji do smutku, rezygnacji i depresji. Ważne jest, aby dobrze rozeznać, co ode nas zależy, a na co i tak nie mamy wpływu, a potem zająć się tym pierwszym.

Aby przeciwdziałać tworzeniu się syndromu bezradności należy ustalić związek pomiędzy naszym sposobem myślenia a efektami (co myślimy o sobie i sytuacji). Tutaj ważne jest, aby:

- przyjąć z dystansem pretensje pod swoim adresem,

- zakwestionować uporczywe, natrętne myśli, podważające poczucie własnej wartości,

- przestać się obwiniać,

- nie przystosowywać się bezkrytycznie do otoczenia, nie ulegać presji,

- pobudzić źródło energii w swoim ciele oto jedna z technik Tai Chi:

*Stań mocno na rozstawionych nogach i wykonaj jednocześnie 3 ćwiczenia: mocno ugnij nogi w kolanach, wyrzuć ręce (z rozwartymi palcami) przed siebie i krzyknij (z przepony, nie z gardła) „HU!!!”.*

Można też np. rozmasować punkty (naprzemiennie) na obu dłoniach, w zagłębieniu pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym, na wewnętrznych częściach przedramion ok. 3 cm od zgięcia łokcia oraz na nadgarstkach, tam gdzie jest wyczuwalne tętno, ale na ścięgnach.

- zastosować zdanie/a pozytywne, o charakterze formułowanego wewnętrznie lub głośno przekonania: *Trafiłem/am na fatalny układ sił. To rzeczywiście paskudna sytuacja, o której za chwilę wszyscy zapomną. To nierealne, żeby wszyscy mnie lubili i akceptowali. Są tacy, którzy mnie lubią i dobrze się ze mną czują. Zawsze może być gorzej. Nie muszę (nie chcę) tego robić. Trudno mówić o tępocie, skoro i tak wielu rzeczy uczę się szybko. Potrafię rozwiązywać takie problemy.*