

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Mimo negatywnych skojarzeń stres pełni ważną i potrzebną rolę w funkcjonowaniu człowieka. Dzięki niemu możemy działać, uczyć się, a także mobilizować do wysiłku. Daje on pozytywne rezultaty, kiedy sytuacje stresujące odbieramy jako wyzwanie. Możemy pozytywnie wykorzystać stres, kiedy wyzwanie nie przekracza stanu naszych zasobów, umiejętności. Jeżeli stres jest zbyt duży, przytłacza i odbiera nam równowagę, wówczas przynosi negatywne skutki.

Należy pamiętać, że dzieci również zmagają się ze stresem, mimo iż my, jako dorośli stawiane przed nimi wyzwania postrzegamy jako błahe. Należy okazać dziecku wyrozumiałość i otworzyć się na jego zmartwienia, nie negować jego odczuć. Ważne jest, by okazać mu wsparcie, wysłuchać. Poniższe sposoby radzenia sobie mogą być pomocne zarówno dla rodziców jak i dzieci. Mogą być modyfikowane w zależności od potrzeb. Trzeba wyjaśnić dziecku zasadę postępowania, powiedzieć, kiedy może ono wykonywać dane ćwiczenia i czemu one służą. Profilaktyczne wykonywanie ćwiczeń można włączyć do rytuału dnia codziennego oraz zaangażować jednocześnie rodziców i dzieci, np. do terapii dźwiękami.

Jak możemy radzić sobie ze złym stresem?

Relaksacja

Organizm przeciążony stresem znajduje się w dużym napięciu, niepokoju. Relaksacja ma pomóc w przywróceniu optymalnego funkcjonowania, stanu spokoju, odprężenia.

W stan spokoju może pomóc wprowadzić się praca oddechem. W sytuacji stresu bardzo często nasz oddech jest przyspieszony, krótki. Aby się zrelaksować należy zwolnić tempo oddychania, pogłębić oraz nadać odpowiedni rytm. Należy pracować przeponą, ponieważ wtedy dostarczamy organizmowi więcej tlenu. Osoba powinna skupić się na procesie oddychania. Fizjologiczna zmiana przyniesie ulgę w sferze emocjonalnej. Technika ta jest możliwa do zastosowania w każdym miejscu. Jeżeli osoba uzna to za pomocne, może zamknąć oczy i wtedy starać się kontrolować swój oddech. Dla lepszego efektu należy usiąść wygodnie. Techniki związane z oddychaniem można praktykować codziennie, niekoniecznie w sytuacji stresującej. Ćwiczenia te można łączyć z muzykoterapią lub aromaterapią. Jeżeli podczas relaksacji przeszkadza nam jakaś myśl, należy próbować ją wyciszyć, skupić się na wykonywanej czynności. Rozpamiętywanie przeszłych wydarzeń, obwinianie się, nie przyniesie ulgi. Warto skupić się na tu i teraz.

Porada: Aby zaobserwować oddychanie przeponą, należy położyć się na równej powierzchni, np. na podłodze, położyć niewielką książkę na brzuchu i oddychać. Książka powinna wznosić się przy wdechu, opadać przy wydechu, klatka piersiowa zaś, powinna poruszać się jak najmniej.

Uwaga: Każdy z nas jest inny, ma swoje przyzwyczajenia, preferencje. Przy doborze techniki relaksacyjnej, których jest wiele, należy kierować się upodobaniami, ale także zwracać uwagę na to, w jaki sposób reagujemy na stres, co go wzmacnia, co pozwala

zredukować. Weźmy pod uwagę poziom sprawności fizycznej. U jednych sprawdzą się techniki wyciszające, inni osiągną stan równowagi dzięki rytmicznym ćwiczeniom pobudzającym system nerwowy.

Praca mięśniami- napinanie, rozluźnianie

Porada: jeżeli zauważasz u siebie pierwsze oznaki napięcia mięśniowego spowodowanego stresem, regularne napinanie i rozluźnianie grup mięśni pozwoli na ich zwalczanie.

Powinniśmy być ubrani w luźne ubrania. Wszelkie paski, guziki, powinny zostać poluzowane tak, byśmy czuli się swobodnie, unikali dodatkowych napięć. Należy położyć się wygodnie i przez kilka minut głęboko oddychać, aby wprowadzić się w stan spokoju. Zaczynając od stóp, przechodząc coraz wyżej napinamy powoli i mocno poszczególne mięśnie, utrzymujemy ten stan przez kilka sekund, następnie rozluźniamy. Po rozluźnieniu zostajemy chwilę w tym spokojnym stanie. Należy pamiętać o głębokim i powolnym oddychaniu. Skupiamy się na każdej nodze, ręce z osobna. Ważne jest, by skupiać się na poszczególnych mięśniach, być jak najbliżej swojego ciała i odczuć z niego płynących. Proces kończymy na mięśniach twarzy. Pomocne może być wsłuchiwanie się w szum wydychanego powietrza oraz zamknięcie oczu.

Aby pomóc dziecku zastosować to ćwiczenie, można kierować do niego komunikaty, które mięśnie ma napinać, kiedy powinno wypuścić powietrze. Dziecko niech leży z zamkniętymi oczami. Ton wypowiedzi powinien być łagodny, spokojny, cichy. Nie wprowadzajmy nerwowej atmosfery wypowiadając polecenia tonem rozkazującym. Obserwujmy zachowanie dziecka i nie spieszymy się z wykonywaniem ćwiczenia. Kiedy dziecko zrozumie zasadę działania, można zrezygnować z kierowania.

Świadomość ciała

Jeżeli odczuwasz napięcie spowodowane stresem, pomocne może być uświadomienie sobie, w których miejscach ciało jest spięte. Ćwiczenie to można wykonywać leżąc na plecach, ręce luźno wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Jak w każdej technice ważne jest skupienie się na oddychaniu, miarowe i głębokie oddechy. Wprowadźmy się w stan spokoju po przez ok. 2 minuty skoncentrowania na oddechu. Pomocne w skupieniu się na poszczególnych częściach ciała może być wyobrażenie sobie krążącego wewnątrz ciała oddechu. Należy poświęcić uwagę każdemu elementowi. Można zacząć od skupienia się na palcach lewej stopy. Wyobrazić sobie, że oddech wędruje do nich, skup się na tym elemencie przez dłuższą chwilę. Przenieś uwagę na poduszki stóp, kostki, łydki itd. Szczególną uwagę poświęć tym obszarom, w których odczuwasz największe napięcie, ból. Ćwiczenie kończy się na czubku głowy. Wtedy należy pozwolić ujść oddechowi po za ciało.

Wsparcie z zewnątrz

Ludzie chętni nam do pomocy, mogą wspierać nas emocjonalnie. W sytuacji stresu pomocne może być empatyczne podejście, zaopiekowanie się, wytworzenie atmosfery zaufania, wsparcie informacyjne (porady, sugestie, informacje), chwalenie (wzmacniają samoocenę). Kiedy stres powoduje niemożność wykonania zadań z powodu braku środków, wsparciem z zewnątrz może być pomoc instrumentalna, czyli np. odebranie dzieci z

przedszkola, namacalna pomoc w wykonaniu jakiegoś zadania (jednak nie wyręczanie). W przypadku dzieci może to być zwykła pomoc w wykonaniu pracy plastycznej, czy skonstruowania budowli z klocków. Należy unikać tutaj zwrotów typu "Daj, Ty tego nie potrafisz", "Przecież to proste", "Ile jeszcze będziesz nad tym siedział". To obniża samoocenę dziecka, zniechęca do dalszych prób. Czasami proste czynności, które dziecko wykonuje na co dzień, w sytuacji stresu mogą sprawiać duże trudności. Trzeba być uważnym na kontekst sytuacji.

Regularne rozładowywanie emocji

Pomocne w redukcji nagromadzonego stresu mogą być regularne ćwiczenia fizyczne, taniec, śpiew. Podczas ich wykonywania trzeba skupić się na aktualnej czynności, oddechu, pracy ciała, samopoczuciu, nie na rzeczach, które wywołują negatywny stres. Nie należy zapominać o dobroczynnym działaniu śmiechu. Czasami sytuacja stresowa, może zostać opanowana poprzez obrócenie ją w żart. Jako regularną profilaktykę dobrego samopoczucia należy potraktować zdrowe odżywianie. Zła dieta może powodować uczucie napięcia, ciężkości, a w takim stanie trudno o zrelaksowanie się. Dieta tylko pozornie nie jest związana z higieną psychiczną. Trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu, dobrą jego jakość, wyważoną ilość odpoczynku w porównaniu do czasu pracy. Ważne jest utrzymywanie relacji z innymi ludźmi, wzajemne wsparcie, rozmowy.

Innym istotnym aspektem jest pozwolenie sobie na odczuwanie emocji. Muszą one mieć swoje ujście, inaczej będą się gromadziły wywołując negatywne skutki. Ich konstruktywne wyrażanie pozwoli uniknąć np. problemów somatycznych (chorób, bóli). Tłumienie emocji, zaprzeczanie im, wypieranie nie są konstruktywnymi sposobami radzenia sobie i może to przynieść wiele negatywnych konsekwencji. W związku z tym, nie mów dziecku, że nie może odczuwać stresu w związku z jakąś sytuacją, nie wywieraj na nim presji. Pozwól na wyrażenie trudnych emocji. Jeżeli potrzebuje się wypłakać, pozwól mu na to, bądź przy nim, wspieraj.