

W związku z odwołaniem szkolenia
„Jak radzić sobie ze stresem”
zaplanowanego na 02.04.2020r., zapraszamy
do zapoznania się z prezentacją dotyczącą technik
radzenia sobie ze stresem, niepokojem
i trudnymi sytuacjami.



Jak radzić sobie ze stresem

Opracowanie:
mgr Elżbieta Sobczak-Nęcka



Stres – reakcja organizmu na stawiane mu żądania

Człowiek mający do rozwiązania problem psychiczny uruchamia inteligencję, pamięć, uwagę. Jest to swoista mobilizacja.

Oprócz swoistych form reakcji mobilizuje się na wszelki wypadek,
na dodatek.

Te nieswoiste syndromy mobilizacji = stres



W typowym syndromie reakcji stresowych wyróżniamy 3 fazy:

- FAZA REAKCJI ALARMOWYCH
- FAZA OPORNOŚCI I ODPORNOŚCI
- FAZA ZAŁAMANIA I WYCZERPANIA

Niszczące działanie stresu u przeciętnego człowieka polega na częstym i długotrwałym przeżywaniu względnie łagodnych reakcji alarmowych.

To prowadzi do fizjologicznego załamania i wyczerpania.



Typowe reakcje człowieka przeżywającego stresy:

- poirytowanie,
- ciągle myślenie o pracy i jej problemach,
- podekscytowanie,
- niecierpliwość,
- drażliwość,
- płytki przerywany sen,
- kłopoty z zaśnięciem,
- nacisk na częste oddawanie moczu,
- nagłe wybuchy gniewu, płaczu,
- ciągły pośpiech,
- skurcze, tiki twarzy,
- brak apetytu, zaburzenia trawienia,
- poczucie nieokreślonego zagrożenia.



Stres może mieć też działanie lecznicze, mobilizacyjne np.:

- osiągnięcie dużego sukcesu,
- głodówka,
- trening morderczy u sportowca.

Stres ten tak mobilizuje organizm, że łatwiej
mu później znieść obciążenia.



Zawody szczególnie stresorodne:

- pilot,
- menager,
- kontroler lotów,
- kierowca autobusu,
- kelnerka,
- praca, gdzie wymagany jest pośpiech i terminowość.



Źródła stresu w zawodach:

- nadmiar zadań do wykonania,
- praca pod ciągłą presją czasu,
- wzmożone poczucie odpowiedzialności,
- poczucie bezradności.

Inne stresy:

- nagłe przerwanie kariery czynnego sportowca,
- odejście na emeryturę, rentę,
- otoczenie wielokomiejskie (kłopoty z dojazdem do pracy, hałas),
- zmiany pogody,
- palenie papierosów,
- starzenie się.



Sposoby radzenia ze stresem

- Diagnoza

Zdiagnozuj sobie, co lub kto wywołuje stres w Tobie.

Uzupełnij zdania:

Stres dla mnie to.....(zapisz pierwsze skojarzenie)

Moje źródła stresu.....(wypisz te sytuacje, osoby... które wywołują u Ciebie stres)

Wербalizacja

Porozmawiaj z bliską osobą. Powiedz dlaczego osoby, sytuacje, które wypisałeś (aś) Cię stresują.

A teraz wybierz technikę, która
Ci odpowiada.

Śmiech

Najlepsza metoda na rozładowanie stresu.

Dla pozytywnego nastawienia każdy
człowiek powinien śmiać się około
10 minut dziennie.

Nie może to być jednak śmiech ironiczny, z
kogoś lub chorobowy.

Terapia śmiechem - GELOTOLOGIA



Płacz

Po śmiechu to druga z metod na rozładowanie stresu, napięcia.

Nie ma on działania terapeutycznego, ale oczyszczające.



Odżywianie

Jedzenie może być źródłem stresu (ogólnie mamy tendencje do zakwaszania się, natomiast powinna być równowaga kwasowo-zasadowa).

- Nie ma uniwersalnej diety.
- Dieta powinna być wg grup krwi.
- Wskazane jest gotowanie metodą „wg 5 przemian”.
- Wskazana jest dieta rozdzielna (nie łączymy białek z węglowodanami).
- Wskazana dieta dotleniająca (tam gdzie witamina C): ziemniaki, kapusta, szpinak, natka pietruszki, jagody, pokrzywa, soki rozcieńczone ciepłą wodą!



Kilka uwag o odżywianiu!

(i nie tylko)

- Zioła (oprócz pokrzywy i skrzypu), czarna herbata wyziębiają organizm !
- Jedzenia nie należy popijać!
- Należy jeść wolno!
- Do słodzenia należy używać ksylitolu!
- Kawa, cukier zabierają cynk!
- Termofor zdecydowanie lepiej działa od poduszek elektrycznych, rozgrzewa nadnercza!
- Głodówki wyziębiają organizm!

Jeśli organizm jest wyziębiony - jesteśmy bardziej podatni na stres.



Co zakwasza organizm?

- kawa (chyba, że przygotowana wg 5 przemian)
- czarna herbata
- alkohol
- cukier
- biała mąka
- leki (większość)
- wysoko przetworzone puszki
- konserwanty
- napoje gazowane

Organizm zakwaszony jest bardziej podatny na stres!



Stosowanie różnych treningów relaksacyjnych

- Przy relaksacjach należy pamiętać, aby nie zrywać się z pozycji leżącej.
- Świadome rozluźnianie:

Np. jeśli napięcie w czasie dyskusji, to kilkakrotnie opuszczamy żuchwę, rozluźniamy mięśnie twarzy, prostujemy palce rąk.

Jeśli napięcie za kierownicą-kilkakrotnie prostujemy tułów i głowę (wypychając lekko klatkę piersiową do przodu).

Napięcie nad książką, komputerem-rozluźnić i opuścić barki, następnie unieść. Głowę lekko przechylić do tyłu.



TAPPING

Emotional Freedom Technique CZYLI OPUKIWANIE

Metoda polega na opukiwaniu palcami odpowiednich punktów na twarzy, ciele, dłoniach i równoczesnym skupianiu myśli na problemie, od którego chcemy się uwolnić.



Opukiwanie „udrażnia” nasze kanały energetyczne, uwalniając nas trwale od nieprzyjemnych emocji, wspomnień, myśli, przekonań, obrazów.

W naszym ciele znajduje się kilka układów pełniących różne funkcje.

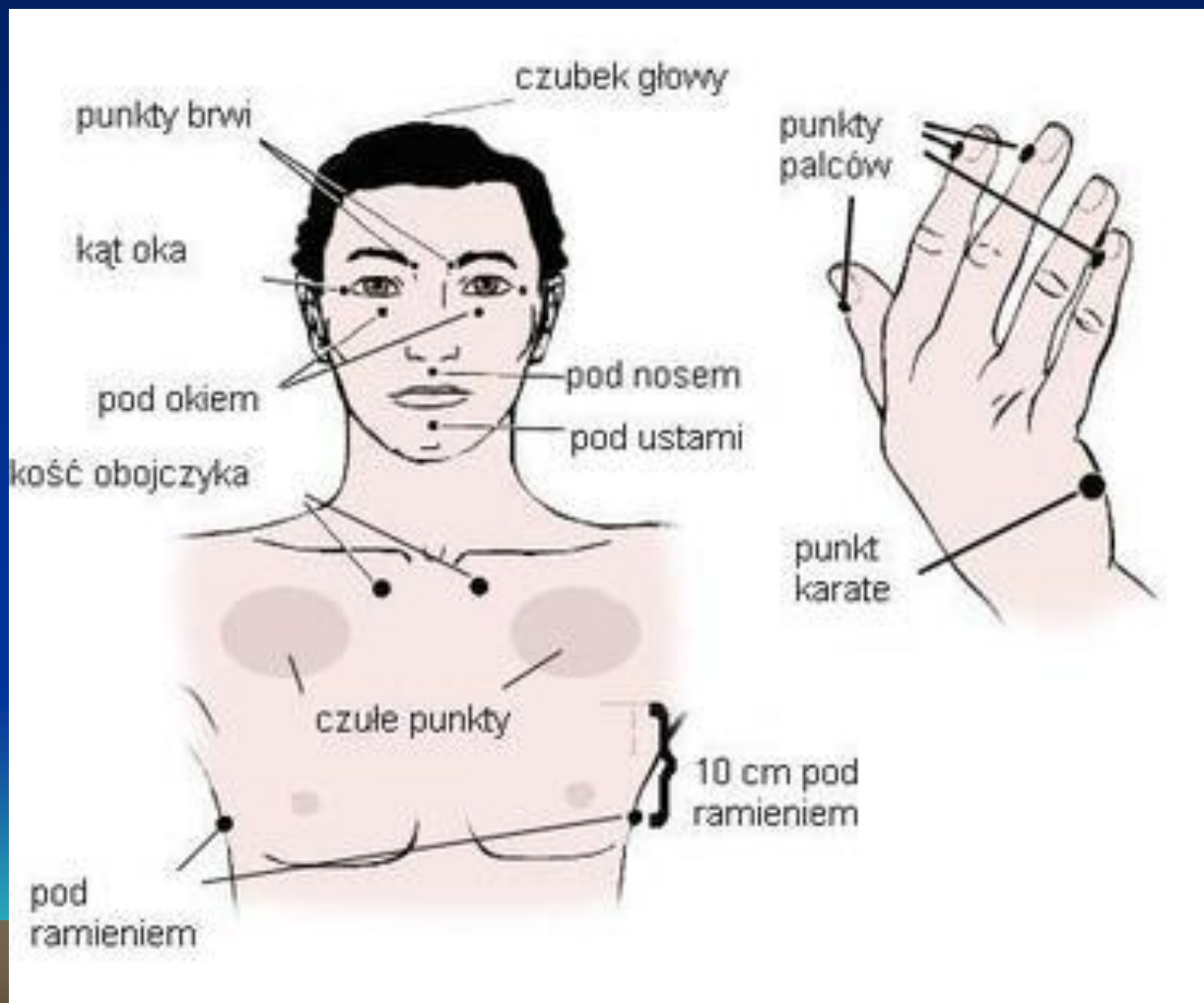
Oprócz znanych nam układów takich jak nerwowy, oddechowy, limfatyczny, hormonalny, krwionośny □ znajduje się także układ, przez który płynie nasza życiowa energia □ zwany układem meridianowym.

Meridiany to kanały energetyczne, które oplatają nasze całe ciało, docierając do każdego narządu i każdej komórki.

Mechaniczne opukiwanie zakończeń meridianów powoduje poruszenie płynącej w nich energii i przywrócenie jej do stanu równowagi.



PRZYKŁADOWE PUNKTY DO OPUKIWIANIA



Oddychanie

- Przy oddychaniu ważna jest samoobserwacja (ciało, emocje, myśli).
- Ważne jest ugruntowanie.
- Dyszenie na pobudzenie (100x).
- Przy hysterii – wdychanie rozrzedzonego powietrza z torebki.



Zmiana filozofii życia

- Nasze trudności, napięcia często uwarunkowane są obrazem siebie, świata i ludzi.
- Zdaniem Ellis'a przyczyną stresów są nieracjonalne idee, poglądy dotyczące siebie i świata.
- **Terapia racjonalno-emocyjna** polega na odkłamywaniu siebie (rodzice wbudowują nam idee).

Terapia ta nadaje się dla ludzi, którzy przeżywają stesy z powodu utraty pracy, zdrad w miłości, pomijaniu w awansach, nagłej utraty zdrowia, majątku.

Terapia zaczyna się od poddania w wątpliwość, że np. zdrada w miłości nie jest straszną katastrofą. Zachęca się do prowadzenia dialogu ze sobą. Wspomagana jest analizami z życia, z biografii. Pomaga czytanie: Camus'a, Pascala, Seneki, Epikteta.

Nie jest to terapia dla ludzi mało inteligentnych. Można zacząć ją od przeczytania nieracjonalnych idei i komentarzy do nich.



Komentarze Walker'a

- MUSIMY BYĆ ZAWSZE KOMPETENTNI, DZIAŁAĆ SKUTECZNIE I ADEKWATNIE DO SYTUACJI, MUSIMY BYĆ INTELIGENTNI, BŁYSKOTLIWI I INNI LUDZIE MUSZĄ OKAZYWAĆ NAM UZNANIE, RESPEKT I POSZANOWANIE.

Codzienne życie pokazuje, że wcale tak nie jest. Ale jeżeli ktoś jest przejęty tą zasadą, wyniszcza siebie, aby być najlepszym, wysiła się na błyskotliwość, a kiedy mu to nie wychodzi, ludzie tego nie zauważają lub okazują mu zlekceważenie, obojętność, przeżywa silne stany napięcia i rozczarowania.



Afirmacje

Masaż

Aromatoterapia

Kąpiel

Ciepłe mleko

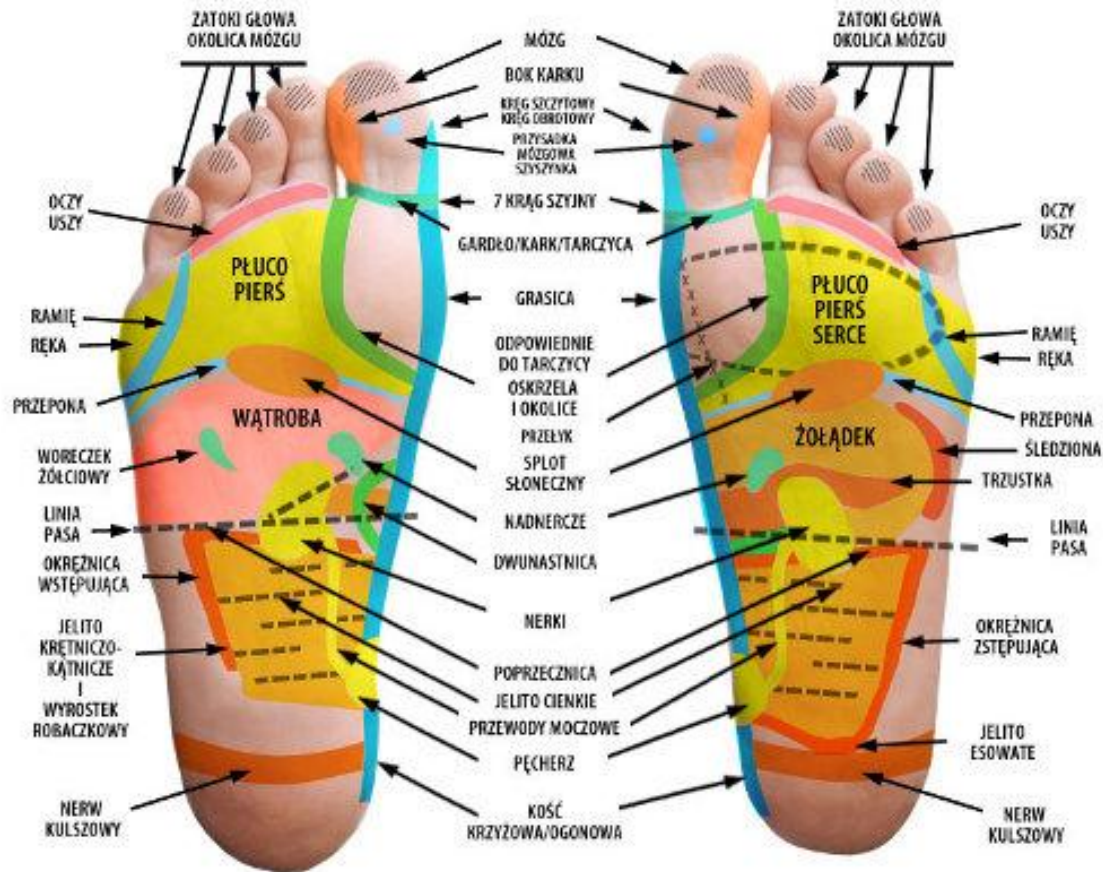


Refleksoterapia- masaż stóp

- zmniejsza stres i likwiduje napięcie nerwowe
- ;zmniejsza uczucie zmęczenia zarówno fizycznego, jak i psychicznego;
- pomaga zwalczać bóle stawów, bóle migrenowe głowy oraz bóle kręgosłupa;
- poprawia pracę serca i układu krążenia;reguluje poziom ciśnienia krwi;
- zwiększa odporność organizmu;
- likwiduje problemy z pracą przewodu pokarmowego (pomaga zwalczać zaparcia, przyspiesza trawienie);
- zmniejsza napięcie przedmiesiączkowe;
- likwiduje dolegliwości związane z menopauzą.



MAPA PUNKTÓW



Celowe narażanie się na wybrane stresy życia

- Zabiegi profilaktyczne (kiedy narażamy organizm na celowe stresy). Stresy te mogą wówczas mobilizować inne układy, dają chwilę oddechu temu silnie przeciążonemu.
 - głodówki, pozbawienie snu, oziębienie lub przegrzanie organizmu, narażanie organizmu na duże wysiłki, intensywne ćwiczenia fizyczne
 - Musi to być stopniowe, należy uważać po 40 roku życia.
 - Tenis może być np. szkodliwy dla kręgosłupa, serca; aerobic dla układu krążenia.



Muzyka
Czytanie książki
Sprząatanie

Rozmowa
Zakupy
Śpiew
Wyjazd
Spotkania z ludźmi
Fototerapia (terapia światłem)
Uczenie kreatywności (nie popadanie w rutynę)
Film
Otaczanie się kolorami
Zwierzęta
Natura
Zmiany

Ruch (ruch powoduje, że produkujemy endorfiny-hormony szczęścia, więc czujemy się lepiej)

Miejmy w perspektywie coś miłego (coś na co warto czekać)



Tańce terapeutyczne

- Ogrody Sally
- Głupi mędrzec
- Pata Pata
- Rytuały Tybetańskie



Zmniejszanie napięcia lękowego metodą desentyzacji

- Jest to technika przeciwdziałania reakcjom lękowym, polegająca na zastępowaniu reakcji lękowych reakcjami relaksu i odprężenia. Technika zwalczania lęku metodą desentyzacji obejmuje 3 grupy zabiegów:
 1. Ustalenie, jakie lęki i niepokoje występują najczęściej, ustalenie hierarchii tych lęków, względnie hierarchii sytuacji, w których najczęściej lęki pojawiają się.
 2. Wyuczenie się umiejętności odprężania, relaksu i stosowania reakcji relaksu – zamiast reakcji lęku na określony bodziec działający z wewnątrz (z wyobraźni) bądź z zewnątrz (działanie bodźców jakiejś określonej sytuacji, w jakiej człowiek się znajduje).
 3. Systematyczne wyobrażanie sobie sytuacji lękowych i zastępowanie reakcji lękowych reakcjami odprężenia.



Terapia intencji paradoksalnej

- Intencja paradoksalna jest techniką polegającą na wzbudzaniu w sobie pragnienia tego, czego w danej sytuacji najbardziej się obawiamy.

Jeśli np. chcesz szybko zasnąć, powinieneś zamiast powtarzać sobie „muszę dziś szybko zasnąć, jutro mam egzamin” myśleć raczej na zasadzie: „ciekawe czy uda mi się nie zasnąć do 3...a może wytrzymam do 4? Założę się że dam radę! Ale będę później zmęczony!”

Okazuje się, że wzbudzenie w sobie pragnienia czegoś, czego w rzeczywistości nie chcemy, pomaga nam uniknąć ziszczenia się negatywnej wizji!



Alkohol, używki stosowane dla redukcji stresu to pierwsza droga do uzależnienia!



Przepis na kawę wg 5 przemian (smacznego)!

- Wrzątek (0,5 litra)-ogień
- Kawa (4 łyżeczki)-ziemia
- Imbir lub cynamon –metal
- Kilka kropel zimnej wody-woda
- Kilka kropel cytryny

