

JOANNA STAWIŃSKA

30 SPOSOBÓW NA STRES

POKÓJ

spokój

KTÓRE MOŻESZ ZACZAĆ STOSOWAĆ OD ZARAZ!



Stres jest obecny w życiu każdego z nas. Badania wykazały, że pomaga on nam **lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach, podejmować nowe wyzwania czy nawiązywać głębsze relacje z innymi ludźmi**. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy poziom stresu w naszym życiu utrzymuje się na zwiększonym poziomie przez dłuższy czas.

Taka sytuacja może prowadzić do szeregu **problemów ze zdrowiem oraz obniżenia jakości i poczucia satysfakcji z naszego życia**. Aby do tego nie doprowadzić, potrzebujemy skutecznych narzędzi do radzenia sobie z nadmiarem napięcia.

W tej książce znajdziesz trzydzieści sposobów, które pozwolą ci lepiej poradzić sobie w stresujących sytuacjach. Część to sprawdzone **ćwiczenia coachingowe**, część wywodzi się z terapeutycznego nurtu **CBT (terapii poznawczo – behawioralnej)** oraz **mindfulness (treningu uważności)**, część zaś oddziałuje bezpośrednio na naszą fizjologię, wspierając określone czynności układu nerwowego. Wypróbuj je i znajdź takie metody, które będą najlepiej sprawdzały się w twoim życiu. Powodzenia! ☺



#SPOSÓB **1**

2

Jeśli chcesz ulżyć swojemu napięciu, zafunduj sobie trochę przyjemności i... zdejmij buty! twoje stopy, czyli tragarze twojego ciała są często zaniedbywane i więzione w ciasnych skarpetkach i ciężkich butach. Daj im odetchnąć i poczuj jak odżywają. Spróbuj spaceru na bosaka tam, gdzie możesz poczuć pod stopami trawę, piasek, mech czy ziemię. Chodzenie i bieganie bosoko ma wielu entuzjastów, którzy podkreślają, że pozbycie się butów daje poczucie wolności i lekkości. Jeśli nie możesz wyjść na zewnątrz - chodź w domu! Zauważ, jak miękki jest dywan, poczuj chłód kamiennych kafli czy drobną nieregularność starego parkietu.

#SPOSÓB 2

3



wdychaj zapach
cytrusów



Naukowcy z Mayo Clinic w Stanach Zjednoczonych poprosili grupę badanych, aby wdychali różne zapachy stosowane w aromaterapii. Okazało się, że zapach cytrusów działa uspokajająco. Zaobserwowano także, że poprawia on naszą koncentrację.

Działanie antystresowe mają także zapachy rozmarynu, drzewa sandałowego, mięty oraz lawendy.



**zadbaj o zdrowy
sen**

#SPOSÓB³

4

Korzyści wynikających z dobrego snu jest niezliczenie wiele. Należą do nich między innymi: poczucie wewnętrznego spokoju, wzrost poziomu energii, zwalczanie depresji, zmniejszenie masy ciała, zwiększenie poziomu koncentracji i efektywności w pracy, regulacja poziomu hormonów i zwiększona odporność.

Jeśli nie możesz zasnąć, wyobraź sobie spokojny plener. Może to być obraz łąki o poranku, łagodne fale odbijające się od brzegu czy sielankowy wiejski pejzaż. Ta prosta wizualizacja pomaga się nam wyciszyć. Badacze z Uniwersytetu w Oksfordzie sprawdzili, że osoby stosujące tę technikę zasypiają średnio 20 minut wcześniej niż osoby, które z niej nie korzystały.

Uwaga - lepiej nie liczyć owiec! Z tego samego badania wynika, że opóźnia to moment zaśnięcia.

#SPOSÓB 4

5



pozwól sobie na
miłe nieróbstwo

Włoskie "dolce far niente" to inaczej słodka bezczynność. Żaden aktywny wypoczynek, raczej prawdziwe leniuchowanie bez kiwnięcia palcem! Uspokaja i pobudza kreatywność, a dla Włochów ma bardzo pozytywny charakter. Ciało jest w spoczynku, zaś myśli krążą bez nadzoru, co wpływa dobroczynnie na proces twórczy. Zdecydowanie warto wprowadzić go od czasu do czasu w swoje codzienne życie.

#SPOSÓB5

6



**obserwuj
gwiazdy**

Usiądź na balkonie z kubkiem gorącej herbaty, połóż się na macie w ogródku, spójrz przez okno nie mogąc zasnąć - widok nocnego, rozgwieżdżonego nieba przyniesie ci ukojenie.

Sierpień to najlepszy czas, aby obserwować "spadające gwiazdy". Nie zapomnij wypowiedzieć w myślach życzenia, gdy którąś zobaczysz! Nazwane pragnienia mają wielką moc.



#SPOSÓB 6

7



wyjdź na spacer

Czy wiesz, że już 15-minutowy spacer w lesie obniża ciśnienie krwi, napięcie mięśniowe, redukuje objawy stresu i agresji?

Jeśli nie możesz się skupić, jesteś zmęczony i senny - zamiast kawy wybierz się na krótki spacer. Na pewno pomoże!



#SPOSÓB



8

**pozwól sobie
pomóc**

Zawsze pomógłbyś tym, którym kochasz, więc pozwól im zrobić to samo dla Ciebie.

Czasem czujemy się przytłoczeni natłokiem zadań i obowiązków, a w imię obrony swojego wizerunku jako osoby silnej i niezależnej wstydzimy się poprosić o pomoc i ją przyjąć. Taka postawa może skutkować frustracją i wyczerpaniem. Nie obawiaj się prosić o pomoc. Ludzie są skłonni pomagać i większość z nich zrobi więcej dla tych, których kocha, niż zrobiłoby dla samych siebie.



#SPOSÓB 8



Wielu z nas martwi się pogodą. Szczególnie w miesiącach, po których oczekujemy słońca, a zamiast niego na niebie pojawiają się chmury, pada i robi się chłodno. A przecież pogoda należy do tych czynników, na które nie mamy żadnego wpływu. Zamiast więc przejmować się jesienną aurą, warto dostrzec w niej pozytywne strony.

Obserwacja deszczu to świetne ćwiczenie na uważność, które pomaga nam odnaleźć się w chwili trwającej tu i teraz. Popatrz na krople spływające po szybie, wsluchaj się w dźwięk, który wydają spadając na liście, chodnik, parapet okna. Poczuj zapach wilgotnej zieleni. Wystaw rękę i zauważ jakie to uczucie, gdy krople wody spływają po twojej skórze.

I pamiętaj, po deszczu zawsze wychodzi słońce 😊

#SPOSÓB 9

10



podziwiaj sztukę

Wyniki badań, opublikowane w jednym z czasopism na temat leczenia bólu, świadczą o tym, że zarówno tworzenie, jak i oglądanie sztuki redukuje niepokój i ból u pacjentów onkologicznych. Podziwianie sztuki może więc być swoistym rodzajem terapii, która pomoże uwolnić się od stresu i natrętnych myśli. Nastrojenie zmysłów na odbiór artystycznych bodźców na pewno ukoi nawet najbardziej zszargane nerwy.



#SPOSÓB 10

11

A photograph of a vintage car, possibly a Chevrolet, with a rusted hood and a large white text overlay. The car is parked on a grassy area. The text reads: "pomyśl, czego naprawdę potrzebujesz".

**pomyśl, czego
naprawdę
potrzebujesz**

Niespełnione pragnienia mogą być źródłem stresu. Ale czy naprawdę "wiesz czego chcesz"? Żyjemy w czasach, kiedy potrzeby są nam niejako wmawiane i kształtowane przez galopujący bez ustanku konsumpcjonizm. Czy jesteś pewny, że potrzebujesz drogiego samochodu, ekskluzywnego domu lub apartamentu, albo dalekiej, egzotycznej podróży? Poświęć chwilę i zastanów się, co daje ci szczęście i czy to co już posiadasz nie czyni cię spokojnym i spełnionym.





#SPOSÓB 11

12

"Pogromca zmartwień" to metoda wskazana przez Briana Tracy'ego. Aby ją zastosować, weź kartkę i opisz sytuację, która najbardziej cię martwi. Następnie zastanów się nad najbardziej pesymistycznym scenariuszem. Co się stanie? Jaki będzie ten najgorszy rezultat? Po określeniu go - zaakceptuj taki przebieg sytuacji. Następnie pomyśl nad działaniami, które mogłyby ci pomóc go uniknąć, lub zminimalizować straty i podejmij je jak najszybciej.

#SPOSÓB 12

13



uporządkuj
otoczenie

Bałagan powoduje chaos, także w naszej głowie. Zadbanie o porządek w przestrzeni, w której pracujesz i odpoczywasz potrafi skutecznie zredukować uczucie dręczącego niepokoju. Twój umysł z pewnością odpręży się w czystym, posprzątanym otoczeniu.



#SPOSÓB 13

14



Czy wiesz, że gdy organizm jest odwodniony, produkuje więcej kortyzolu, czyli hormonu stresu? Aby czuć się lepiej, pamiętaj o piciu wody. Dobrą alternatywą jest także zielona herbata, która zawiera antyoksydanty. Usuwają one z ciała wolne rodniki, również odpowiedzialne za stres!

#SPOSÓB 14

15



pośłuchaj
relaksującej
muzyki

Muzyka relaksacyjna i muzykoterapia jest stosowana od dawna do łagodzenia różnych schorzeń. Powszechnie wiadomo, że odpowiednio dobrana obniża ciśnienie krwi, uspokaja, obniża poziom kortyzolu we krwi. Serce bije wolniej, kiedy słuchamy muzyki relaksacyjnej lub klasycznej, u niektórych osób muzyka potrafi nawet złagodzić ból. Nie tylko jednak samo słuchanie działa na nas pozytywnie, według najnowszych badań nad stresem, także samodzielne granie muzyki pozwala uwolnić się od uciążliwego napięcia.



#SPOSÓB 15

16



złap się za uszy

Brzmi to dość dziwnie, prawda? Ale działa! Chwyć dłońmi oba płatki uszne i lekko wykręcaj je w tę i z powrotem (licząc przy tym do dziesięciu). "Ten ruch poprzez drgania membrany pobudza obszar mózgu odpowiedzialny za obniżanie hormonów stresu" - twierdzi Elizabeth Cornell z Centrum Terapii Mięśniowej w Nowym Jorku.



#SPOSÓB 16

17



**nie martw się na
zapas**

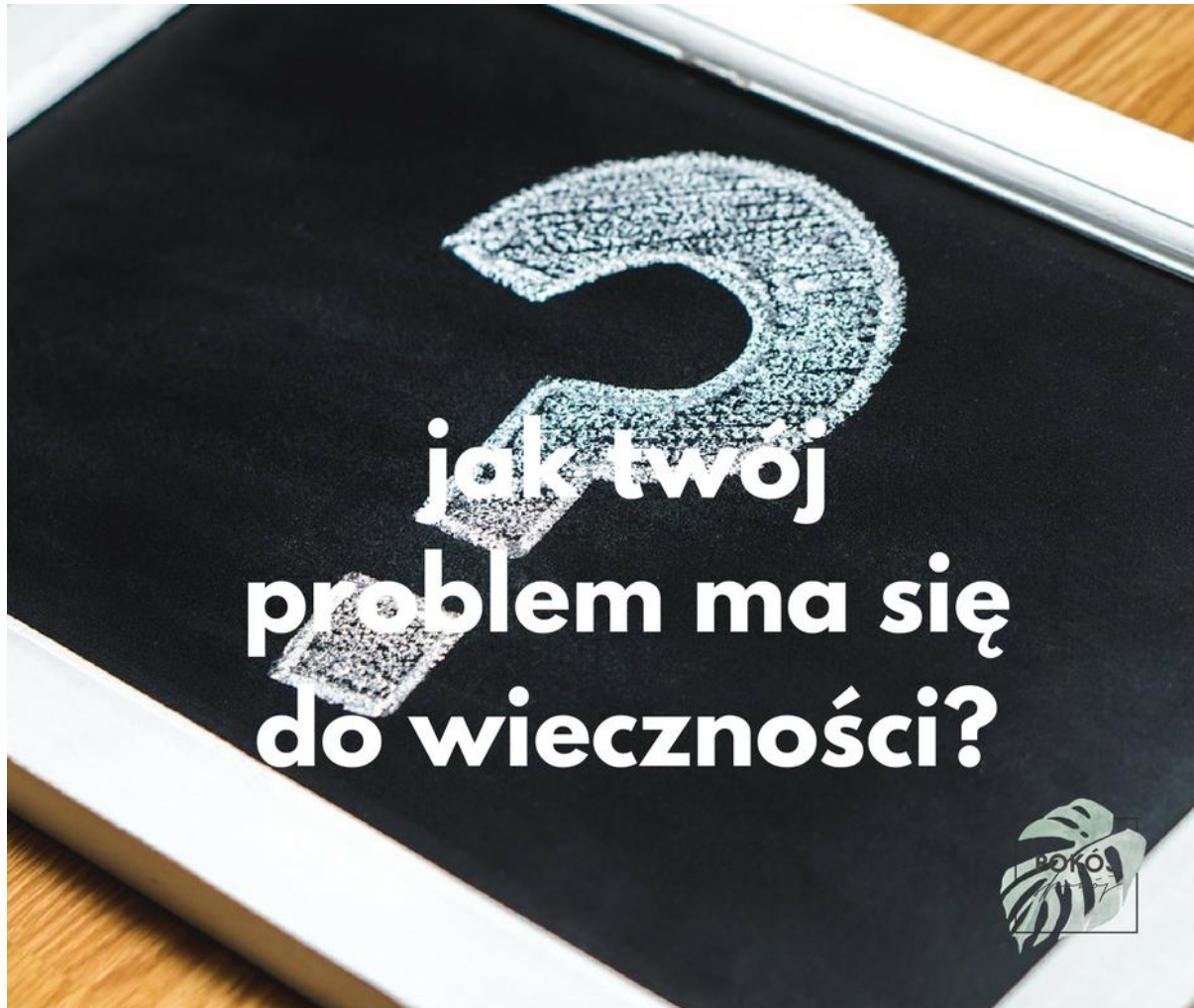
"Spędziłem większość życia martwiąc się o rzeczy, które nigdy się nie wydarzyły."
(Mark Twain)

Zdrowie jest najwyższą ceną, jaką możemy zapłacić za zmartwienia. Nie koncentruj się na tym, co może się zdarzyć. Skup się na tu i teraz. Martwiąc się o przyszłość martwimy się o to, co wyobraża sobie nasza głowa. Możemy o niej myśleć, planować, ale lepiej nie stresować się tym, co może się wydarzyć.



#SPOSÓB 17

18



Często przypisujemy niechcianym konsekwencjom swoich problemów większe zagrożenie, niż stanowią one w rzeczywistości. Odpowiedź na to abstrakcyjne pytanie pozwoli spojrzeć na stojące przed tobą wyzwania i kłopoty z nieco innej, szerszej perspektywy. Kiedy bardzo się stresujesz, pomaga także zapytanie siebie, jakie znaczenie będzie miało dla ciebie dane wydarzenie za pięć lat. Czy nadal jest tak ważne, że przestania wszystko inne?

#SPOSÓB 18

19



**zrób coś dla
innych**

Poprzez pomaganie komuś, bez oczekiwania niczego w zamian, doświadczamy poczucia zadowolenia i szczęścia. Większego, niż wówczas gdy robimy coś tylko dla siebie.

Bezinteresowna pomoc jako recepta na stres? Jak najbardziej! 😊





odnajdź radość
w małych
rzeczach



#SPOSÓB 19

Czy słyszałeś o blogu 1000awesomethings.com? Neil Pasricha, Kanadyjczyk o korzeniach kenijsko - indyjskich założył go, aby odnaleźć szczęście po wielu przykrych doświadczeniach, które go spotkały. Pisał w nim o drobnych przyjemnościach, jakie spotykają go każdego dnia. Chcesz je poznać? Kliknij tutaj:

<http://1000awesomethings.com/the-top-1000/>

Szczęście czujemy wówczas, gdy możemy czerpać radość z prostych czynności. Poszukaj takich właśnie drobiazgów w swoim życiu. Jeśli chcesz - zapisuj codziennie przed snem jedną małą rzecz, która sprawiła ci przyjemność. To wytworzy w tobie nawyk zauważania ich na co dzień, dzięki czemu notowanie nie będzie już później potrzebne.

#SPOSÓB20

21

idź do sauny

Sauna bywa określana gorącą terapią dla ciała i duszy. Według naukowców z Uniwersytetu Oklahoma, stali bywalcy sauny są znacznie bardziej zrelaksowani i mają większe poczucie kontroli nad własnym życiem. Podczas wizyty w saunie rozluźniają się wszystkie nasze mięśnie, a napięcie odchodzi w siną dal.



#SPOSÓB 21

22



Antystresowe "gniotki" to skuteczny, szybki sposób na radzenie sobie z emocjami powodującymi napięcie. Ściskanie go w dłoni przynosi ulgę, odwraca uwagę od stresujących bodźców i rozluźnia mięśnie.

#SPOSÓB 22



**zabierz siebie na
randkę**

Randka z samym sobą to okazja do zrobienia czegoś na co od dawna miałeś ochotę. To czas poświęcony własnym potrzebom i pragnieniom. Może na kolejny weekend zaplanujesz spotkanie z samym sobą? Przygotuj je tak, jak szykujesz randkę dla bliskiej osoby. Jeśli ktoś będzie pytał cię o plany na piątek lub sobotę - powiedz, że jesteś umówiony 😊 Oczekiwanie na to miłe wydarzenie dodatkowo doda ci sił w trakcie ciężkiego tygodnia. Dlaczego mamy czekać, aż ktoś zaprosi nas na randkę marzeń, gdy od czasu do czasu możemy zabrać na nią sami siebie?

#SPOSÓB 23

24



**zatrać się w
tańcu**

Choreoterapia to relaksacja tańcem. Terapia polega na aktywnej pracy z ciałem poprzez ruch w rytm muzyki o pozytywnych wibracjach. Taki trening pomaga zharmonizować ciało, umysł i duszę. Cała terapia bazuje głównie na twórczej ekspresji ruchowej oraz bogatej improwizacji tanecznej.

Aby odczuć dobroczynny wpływ tańca na redukcję poziomu twojego napięcia nie musisz od razu brać udziału w profesjonalnych zajęciach. Włącz ulubioną muzykę, wczuj się w nią i pozwól, aby przejęła kontrolę nad twoim ciałem.



#SPOSÓB 24

25



**nie musisz być
najlepszy we
wszystkim**

Zaakceptuj siebie takim jakim jesteś. Nikt z nas nie jest doskonały. Nawet osoby o największych umiejętnościach w danej dziedzinie nie unikną popełniania błędów. Czasem o tym zapominamy, prawda? Bycie bardziej tolerancyjnym dla siebie i świętowanie nawet najmniejszych sukcesów jest wspaniałą drogą do zmniejszenia poziomu odczuwanego na co dzień stresu.

POKÓŚ
spadaj

#SPOSÓB 25

26



**zastosuj
autoakupresurę**

Jeśli czujesz się spięty, nieprzyjemne uczucie ustąpi, gdy na 4 do 6 sekund ściśniesz pierwszy staw małego palca. Możesz też uciskać palcem punkt między brwiami. Wykonuj uściski skupiając się na doznaniu płynącym z twojego ciała.

#SPOSÓB 26

27



Uśmiech to doskonały lek na stres! Badania naukowe dowodzą, że nawet nie do końca szczery, sztucznie wywołany - naprawdę poprawia nastrój. Kiedy śmiejemy się lub uśmiechamy, poziom adrenaliny we krwi ulega obniżeniu, zmniejsza się ciśnienie krwi oraz tętno.

Aby wywołać na twarzy grymas podobny do uśmiechu, możesz trzymać poprzecznie ołówek w ustach. To wystarczy, aby twój organizm otrzymał odpowiednie sygnały i zaczął reagować.

#SPOSÓB 27

28



**stań na jednej
nodze**

Kiedy dopadnie cię stres, a myśli kłębią się wokół twoich obaw, wykonaj krótkie ćwiczenie. Spróbuj utrzymać równowagę na jednej nodze przez co najmniej minutę. Przerwa to trwające od długiego czasu procesy myślowe i zmniejsza poziom napięcia.



#SPOSÓB 28

29



**wypracuj
wygodne
nawyki**

Ile stresu przysparza ci codzienne szycowanie się do pracy? Szukanie potrzebnych rzeczy w ostatnim momencie? Aby go uniknąć - wypracuj sobie określone nawyki. Przymocuj wieszak na klucze przy drzwiach wyjściowych i zawsze je na nim odkładaj. Szykuj strój na kolejny dzień poprzedniego dnia wieczorem. Rzeczy potrzebne do spakowania lunchu trzymaj zawsze w tej samej szafce w kuchni - pod ręką. Wyrobinie w sobie nawyku zajmie kilka dni, a da ci w przyszłości znacznie lepsze zdrowie.



#SPOSÓB 29

30

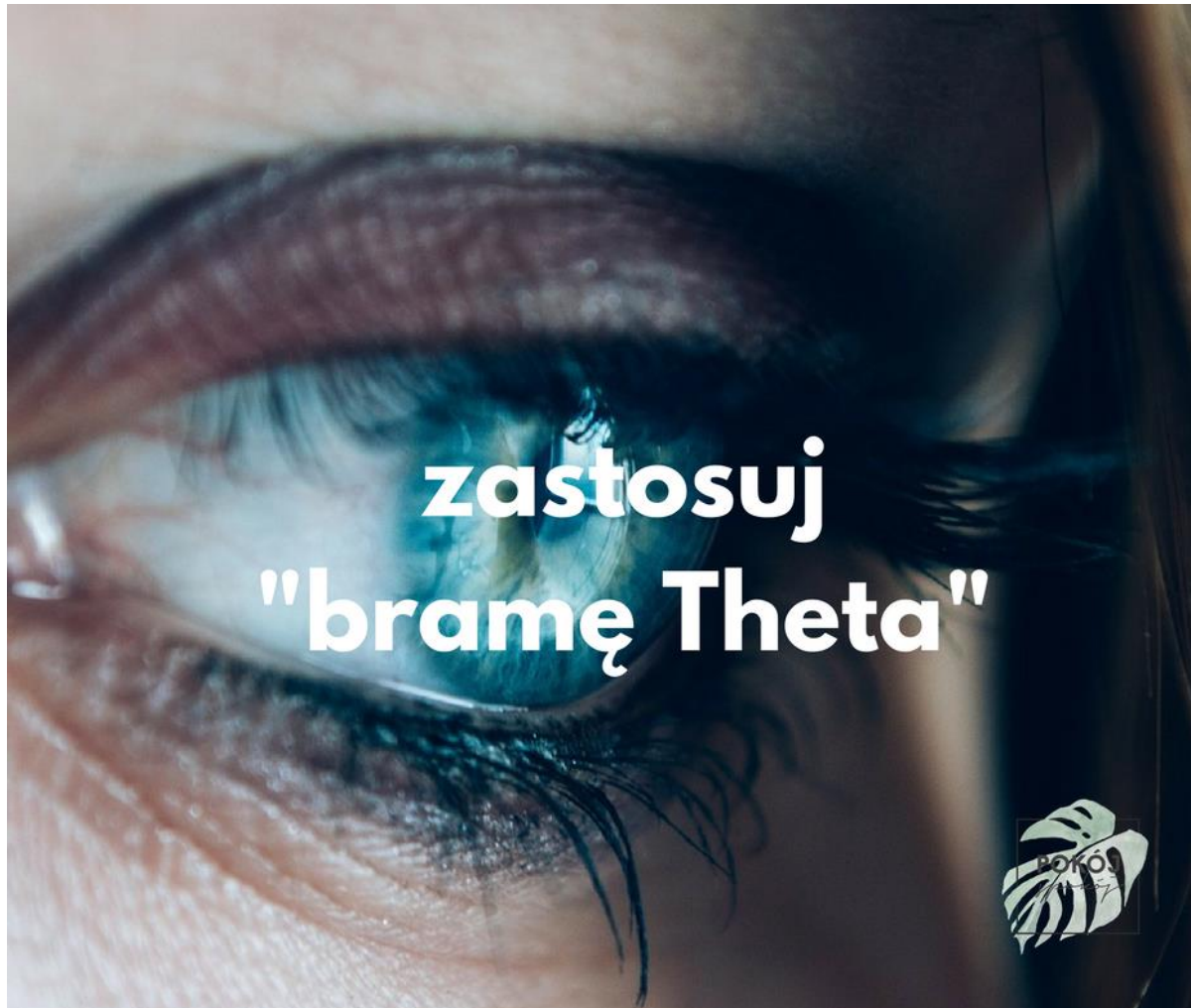


porozmawiaj z
przyjacielem

Kiedy dopada nas stres, warto szczerze porozmawiać z zaufaną osobą. Nie musi być to najbliższy członek rodziny. Przyznanie się do aktualnych problemów i kiepskiej kondycji w jakiej się znajdujemy zapewni nam zrozumienie oraz wsparcie. Wtajemniczenie innych w trudności, które są przyczyną stresu pomoże zmniejszyć napięcie. Nie chodzi tu o przerzucanie problemu na innych. Wystarczy, że nasz słuchacz po prostu życzliwie nas wysłucha.



#SPOSÓB 30



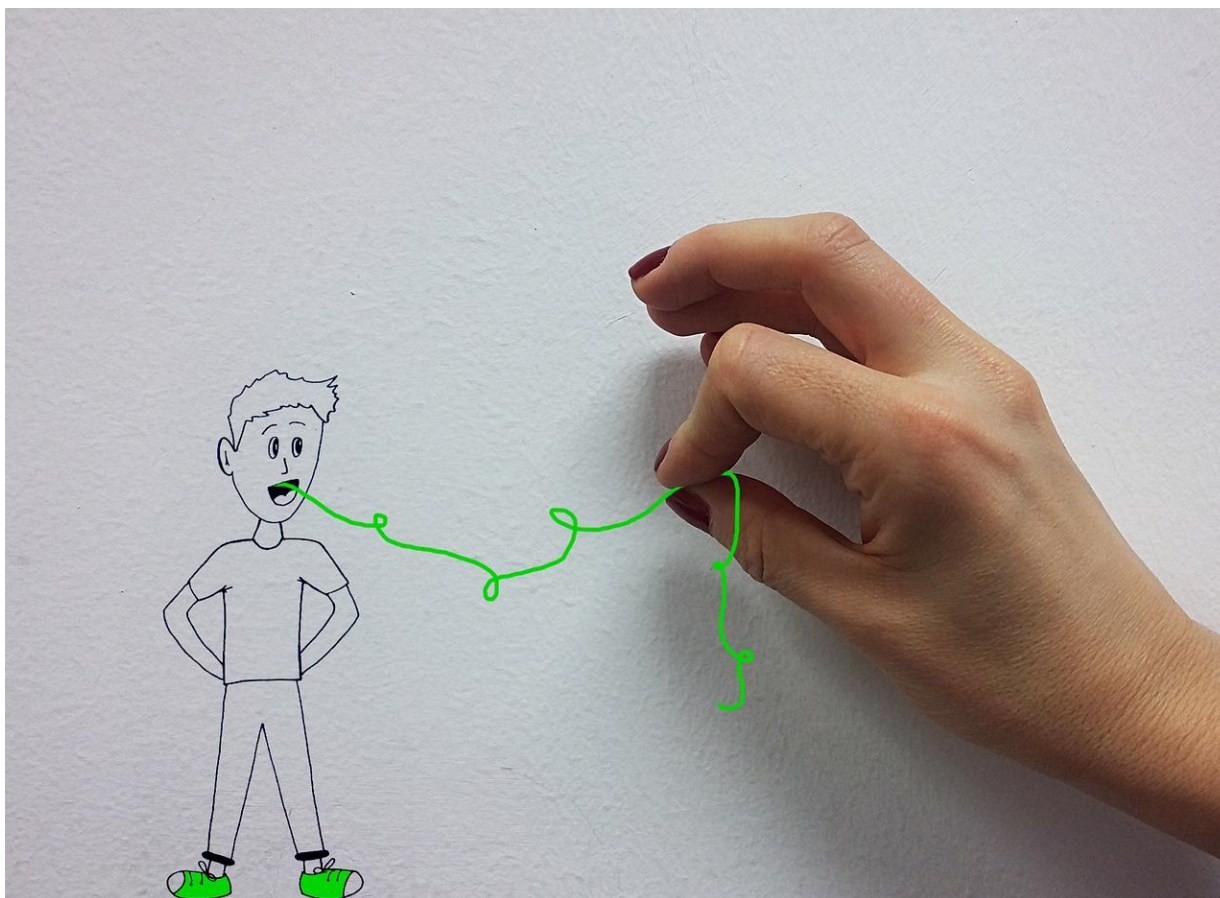
31

Theta to fale mózgowe o częstotliwości 4–7 Hz. Najczęściej występują podczas medytacji, transu, intensywnego marzenia. Przy takiej aktywności mózgu niemożliwe jest przeżywanie stresu. Technika Brama Theta pozwoli Ci na bardzo szybkie przestawienie pracy mózgu na tę częstotliwość.

- Zetknij palce wskazujące na wysokości oczu ok. 30 cm od twarzy.
- Zaczynij je powoli rozsuwać.
- Obserwuj kącikami oczu rozsuwające się czubki palców, jednocześnie przesuując wzrok w dal.
- Oddychaj spokojnie.
- Utrzymując widzenie peryferyjne („boczne”), pamiętaj o przesuwaniu wzroku w dal.
- Gdy przestaniesz widzieć czubki palców, powoli wróć do pozycji wyjściowej, przesuując palce do środka, jednocześnie stopniowo zmniejszając pole widzenia.
- Powtórz całą procedurę 2-3 razy, obserwując swój stan.

UWAGA! Po zakończeniu ćwiczenia potrząśnij kilka razy głową i całym ciałem, żeby wyjść ze stanu theta. On ma znieść Twój stres, natomiast nie służy wykonywaniu codziennych czynności.

Pamiętaj,



Jeśli poziom stresu w Twoim życiu jest wysoki i wpływa on znacząco na jego jakość – poszukaj profesjonalnej pomocy psychologicznej.

W ramach NFZ możesz skorzystać z takiej pomocy po otrzymaniu skierowania do psychologa lub psychoterapeuty – dostaniesz je od swojego lekarza POZ. Do psychiatry możesz udać się bez skierowania.

Pomoc psychologiczną odpłatnie możesz otrzymać w gabinecie psychologicznym Pokój Spokój przy ul. Kilińskiego 177 w Łodzi. (kontakt@pokoj-spokoj.pl)