

Ćwiczenia służące redukcji stresu



Źródło: pixabay.com

Spokój to stan całkowitego fizycznego i mentalnego (umysłowego) wyciszenia. To podejście niepozwalające nam poddawać się złości czy lękowi, przytłaczającym problemom czy irytacji. Dla obniżenia stresu i doświadczenia spokoju, ale też radości życia, potrzebna jest umiejętność życia chwilą, która trwa – pełnego bycia „tu i teraz”, maksymalnego skupienia uwagi i zmysłów na tym, co nas otacza, gdzie jesteśmy, czego doświadczamy...

Życie w zawrotnym tempie, pędzie, nadmiarze obowiązków i natłoku informacji absolutnie temu nie sprzyja. Okazuje się też, że nawet kiedy „wyłączymy” te „przeszkadzacze”, to często nie umiemy już zatrzymać się i w pełni być w tej chwili, która trwa i tylko w niej...

Dzisiaj zaś szczególnie przytłaczający nas lęk często ma swoje źródło właśnie w tym, że nasze myśli galopują ku niepewnej przyszłości lub projektują czarne scenariusze na przyszłość.

Uważam za pomocne i wskazane wprawienie się w ćwiczeniu technik opanowywania stresu w nerwowych sytuacjach tak, by spokój stał się dominującym stanem umysłu. Absolutnie nie chodzi tu o bezstresowe życie czy ignorowanie życiowych problemów, ale o taki styl życia, w którym nasze ciało i umysł w pełni doświadczają tego, co nas spotyka, ale nie dają się porwać temu niczym statek wzburzonym falom morza... Spokój oznacza sposób życia oparty na równowadze, porządku i harmonii.

Spokój, o jakim tu piszę, to nie będzie miejsce bez hałasu czy innych osób, stan czy chwila życia bez kłopotów, problemów i trosk. Spokój to wewnętrzna równowaga w obliczu tego wszystkiego, co nas spotyka.

Warto dodać, że problemy, jakich ktoś doświadcza mogą być zbyt duże, przewlekłe lub zbyt silnie oddziaływujące na jego ciało – wykonanie paru prostych ćwiczeń nie stanie się panaceum na wszystko. Istnieje wiele sytuacji, w których być może należy skorzystać z profesjonalnej pomocy. Niemniej jednak zawsze mogą one być dobrym punktem wyjścia.

Wybrane przez mnie ćwiczenia w przewadze możliwe są bez modyfikacji do wykorzystania przez dorosłych lub nastolatków (nie tylko w czasie kwarantanny). Doskonale nadają się również dla dzieci (niektóre z nich nawet dla całkiem małych dzieci), potrzebna będzie jednak pomoc dorosłego w ich wytłumaczeniu i przeprowadzeniu (zalecam wspólną praktykę).

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

Podstawowe ćwiczenia uważności

Podstawowe ćwiczenie uważności (wg Jona Kabat – Zinna):

1. Znajdź ciche, spokojne miejsce, w którym będziesz mógł spędzić kilka minut nienagabywany przez nikogo. Możesz na przykład zamknąć drzwi do swojego pokoju i wyciszyć telefon.
2. Usiądź wygodnie. Plecy mają być proste, ale ciało rozluźnione.
3. Skup się na oddechu, zwracając uwagę na odczucia towarzyszące wdychaniu i wydychaniu powietrza, a potem zrób to samo przy następnym oddechu.
4. Nie oceniaj tego, jak oddychasz, i nie próbuj tego w żaden sposób zmieniać.
5. Dostrzegaj wszystko, co w jakiś sposób rozprasza twoją koncentrację – myśli, dźwięki albo jeszcze coś innego. Pozwól im odpłynąć i wróć do skupiania uwagi na oddechu.

Autor tej techniki zauważa, że aby poczuć w pełni korzyści z praktykowania uważności należy przeznaczyć na nią 20-30 minut dziennie, trochę traktując to jak regularny umysłowy trening. Efekty dostrzeżemy po kilkunastu dniach, czasem po kilku tygodniach - to ważne, aby się nie zniechęcać po pierwszych paru próbach.

Podstawowe ćwiczenie uważności wg Marii Gonzalez

1. **„mikromedytacje”** (można je praktykować kilka razy dziennie, przez 1-3 minuty).
Co jakiś czas w ciągu dnia należy stać się świadomym swego oddechu. Można wybrać momenty, w których czujemy się zestresowani, przytłoczeni obowiązkami, mamy za dużo albo za mało czasu, czy też wtedy, gdy zauważamy, że stajemy się coraz bardziej rozkojarzeni lub pobudzeni.
Najpierw oceń jakość swojego oddechu – czy jest płytki czy głęboki? Czy powstrzymujesz go, a razem z nim być może napinasz brzuch? Czy jesteś zgarbiony?
Potem zacznij oddychać tak, aby poczuć powietrze wnikać do brzucha. Nie napinaj mięśni. Jeśli taki oddech będzie dla ciebie zbyt nienaturalny, postaraj się wprowadzić powietrze do dolnej części klatki piersiowej. Jeśli poczujesz, że wędrujesz gdzieś myślami, łagodnie powróć do oddechu – nie osądzając się za krótkotrwałą utratę koncentracji.
Regularne praktykowanie tej mikromedytacji sprawi, że staniesz się bardziej świadomy i spokojniejszy, poczujesz się coraz bardziej uważny, spokojny i skupiony. Warto wykonywać ją regularnie (np. ustawić sobie jakieś przypomnienie o niej), np. 2-4 razy dziennie, co godzinę, przed wykonaniem jakiegoś ważnego zadania albo zawsze wtedy, gdy zaczynasz robić kilka rzeczy naraz, co osłabia Twoją koncentrację.
2. **„uważność w akcji”** – zamiast wykształcać nowy nawyk (ćwiczeń uważności) spróbuj przeżywać swój dzień nieco inaczej, zwracając szczególną uwagę na rzeczy, których wcześniej nie dostrzegałeś (kilka sekund wystarczy).

Jeżeli np. podczas posiłku zdałeś sobie sprawę, że nie dosłyszałeś tego, co przed chwilą mówił ktoś z domowników, bo przez kilka ostatnich minut byłeś „gdzie indziej”, to bardzo możliwe, że nie byłeś uważny – myślałeś o sprawach, które musisz załatwić, odebranej właśnie wiadomości, a może po prostu na chwilę się wyłączyłeś. To się zdarza, ale prowadzi często do nieporozumień oraz do tego, że tracimy wiele z tego, co się dzieje i jest do nas mówione. Następnym razem w takiej sytuacji spróbuj nie robić nic oprócz *słuchania*. Utrzymaj ten stan całkowitego skupienia przez kilka sekund. To jest trudniejsze niż się wydaje, ale dzięki praktyce będziesz w stanie słuchać rozmówcy w sposób ciągły, bez przerw w koncentracji. Kiedy zauważysz, że odpływasz gdzieś myślami, wróć do słuchania głosu osoby, która do ciebie mówi. Możliwe, że będziesz musiał przekierować swoją uwagę dziesiątki razy podczas jednego spotkania – to całkiem normalne. Powracając uwagę do chwili obecnej bądź dla siebie łagodny i cierpliwy. Ćwicz umysł w byciu obecnym tu i teraz.

Te techniki mogą na nowo zaprogramować nasz mózg. W rezultacie dzieją się trzy ważne rzeczy:

- zwiększa się twoja zdolność do koncentracji
- widzisz rzeczy z większą wyrazistością, co poprawia twoją zdolność do oceny
- uczysz się osiągać wewnętrzny spokój, który prowadzi do obniżenia fizycznego i emocjonalnego stresu, a także zwiększa szanse na to, że znajdziesz skuteczne rozwiązania dręczących cię problemów.

Praktykowanie uważności i cieszenie się jej korzystnym działaniem nie musi wymagać dużego zaangażowania ani specjalnego szkolenia, można zacząć dokładnie teraz, w tej właśnie chwili.

Dodatkowe ćwiczenia

- **Spokojne powitanie dnia** - Kiedy obudzisz się rano, poleż chwilę bez ruchu w łóżku. Weź głęboki oddech i skup się na uczuciu wstrzymywania powietrza w płucach. Zaczynaj powoli wydychać powietrze, wyobrażając sobie złote światło wschodzącego słońca (dla ułatwienia zamknij oczy). Oddychaj dalej, wyobrażając sobie, że światła jest coraz więcej, aż zaczyna pochłaniać całe Twoje ciało i całą sypialnię. Delektuj się byciem skąpanym w ciepłym blasku, poczuć spływające na ciebie energię i uczucie wypoczęcia. Na koniec otwórz oczy i powoli się podnieś, obiecując sobie, że wniesiesz w ten dzień jak najwięcej światła.
- **Wdzięczność** – Pomyśl o czymś pozytywnym w Twojej codziennej rutynie (gorący prysznic?, piękne kwiaty pod oknem?, dobra relacja z bliskimi? smaczny posiłek?). Zamknij oczy i skoncentruj się na tej rzeczy. Wyobraź sobie jak najwięcej szczegółów i szepnij „dziękuję”, doceniając jej obecność w swoim życiu. Skup się na uczuciu wdzięczności, które się może pojawić na tym etapie. Oddychając naturalnie i spokojnie, myśl o wybranym przedmiocie, czynności lub osobie przez kolejne pół minuty. Pozwól, by ogarnęło cię poczucie wdzięczności.

- **Kolorowanki antystresowe** (możesz wykorzystać takie ze specjalnych książek z kolorowanymi dla dorosłych – ostatnio zyskały dużą popularność - lub np. wydrukować sobie jakąś przykładową kolorowankę z Internetu). Znajdź wygodne miejsce, przygotuj kredki lub flamastry. Koloruj bez pośpiechu. Nie zakładaj, że musisz skończyć obrazek za jednym podejściem. Celem tego zajęcia, jest pomóc ci się wyciszyć, przezwyciężyć stres i lęki, nie chodzi o jak najszybsze czy jak najdokładniejsze wypełnienie strony kolorem.
- **Połącz kropki** – to ćwiczenie bliskie kolorowankom. Możemy wiele przykładów znaleźć w internecie (łączymy kropki z cyframi i powstaje jakiś wzór). Można dodatkowo wzbogacić to ćwiczenie łącząc je z oddychaniem – jeden odcinek – jeden oddech.
- **Codzienna różnorodność** – spróbuj zmienić coś w codziennej rutynie, w czynnościach nad którymi być może nigdy się nawet nie zastanawiałeś (nosić zegarek na innym nadgarstku niż zwykle?, umyć zęby trzymając szczoteczkę w drugiej ręce?, spać po drugiej stronie łóżka?..... tu miejsce na Twoje pomysły). Jon Kabat Zinn powiedział: „Małe rzeczy? Małe chwile? Wcale nie są małe”
- **Świadome jedzenie** – weź soczystą pomarańczę (albo inny owoc lub cokolwiek innego, co masz teraz do zjedzenia) i połóż ją przed sobą. Przez mniej więcej minutę skup się na własnym oddechu. Gdy poczujesz rozluźnienie, dokładnie się jej przyjrzyj, jakbyś widział(a) ten piękny, aromatyczny owoc po raz pierwszy w życiu. Skoncentruj się na kolorze, fakturze skórki i kształcie.
Teraz podnieś owoc i powąchaj go. Znajdź miejsce, od którego najłatwiej będzie zacząć obieranie i powoli, ostrożnie zdejmij skórkę, kawałek po kawałku. Gdy skończysz, podziel pomarańczę na cząsteczki. Sprawdź, jakie są w dotyku i jak pachną.
Włóż pierwszy kawałek do buzi, ale nie gryź i nie połykaj od razu. Daj sobie chwilę na zbadanie go językiem. Poczuj jego teksturę, lekko nakłuj skórkę zębami. Skup się na wyciekającym soku i posmakuj go. Potem powoli przełknij sok, pozostawiając cząstkę pomarańczy w ustach.
A teraz pogryź cząsteczkę, dalej badając ją językiem. Poczuj jej smak i zauważ, jak zmienia się w trakcie przeżuwania.
Przełknij, świadomie rejestrując, jak przesuwa się w przełyku i jaki smak po sobie pozostawia. Teraz weź kolejny kawałek i zjedz go w ten sam sposób. Jeśli zauważysz, że Twoje myśli znów odpłynęły, nie karć się, po prostu znów nakieruj je na to, co dzieje się w twoich ustach.
Spróbuj zjeść cały owoc, utrzymując taki sam poziom koncentracji. Gdy skończysz, jeszcze raz przeanalizuj to doświadczenie – jakie były Twoje odczucia? Zniecierpliwienie czy przyjemność? A może i to i to?
Gdy następnym razem będziesz coś jeść przypomnij sobie to ćwiczenie i spróbuj wprowadzić jego elementy do każdego posiłku. Dla ułatwienia przed rozpoczęciem warto

wziąć kilka głębokich oddechów. Postaraj się też wszystkie posiłki spożywać przy stole, a nie na kanapie lub przy stanowisku pracy.

- **Dźwięki wokół** – przez trzy minuty wsłuchuj się w otaczające dźwięki. Zachowuj się niczym mikrofon, po prostu zbieraj dźwięki i ich wibracje. Odnotuj wszystko co słyszysz, i kierunki, skąd dochodzą dźwięki.
- **Obłoki zmartwień** – połóż się wygodnie i utkwij wzrok w suficie. Wyobraź sobie, że patrzysz na niebieskie niebo, po którym przesuwiają się białe obłoki. Zmartwienie jest jak chmura obserwowana z dużej odległości. Zdaje się mieć solidną formę i gęstość, ale gdy przyjrzyj się jej z bliska dostrzegasz, że składa się głównie z powietrza, które rozplywa się przed twoimi oczami.
Zachowując obraz chmur, powiedz sobie „To wszystko minie”. Powtarzaj to zdanie: „To wszystko minie, to wszystko minie”.
A teraz wyobraź sobie, że obłoki powoli odpływają, a niebo nad tobą staje się bezchmurne. Przez kilka chwil leż i oddychaj, a potem powoli się podnieś.
W okresach w życiu, kiedy zmagasz się z nadmiernym stresem wykonuj to ćwiczenie rano, zanim wstaniesz z łóżka. Możesz też wykonywać je częściej, jeśli masz okazję na parę minut położyć się w ciągu dnia.
- **Ponure myśli** – Myśli przemykają nam po głowie niczym chmury po niebie. Niektóre są większe niż inne, są też i te strzępiaste, pękate, jeszcze inne owalne. Czasem trafi się chmura deszczowa lub ciemna, burzowa... Weź kartkę, narysuj na niej chmury i spisz na nich swoje myśli. Niech pojawią się i przemkną na niebieskim niebie w Twojej głowie.
Ta wersja ćwiczenia może być łatwiejsza do wykonania dla dzieci od samej mentalnej wizualizacji, potem możemy kartkę z ponurymi chmurami zniszczyć lub np. zamienić w samolocik, by jeszcze bardziej zwizualizować jak myśli te „odpływają”.
- **Zasiej nasiona** – zasiej nasiona albo wsadź sadzonkę. Nadaj jej imię. Doglądaj roślinę uważnie każdego dnia. Narysuj jak się z czasem zmienia. Zrób sobie przypominajkę, żeby rysować roślinę raz na tydzień.
- **Docień to, co masz** – rób zapiski (np. w notesie, kalendarzu) o tej samej porze (najlepiej przed pójściem spać). Spraw, by weszło ci to w nawyk.
Zdecyduj, ile pozytywnych wydarzeń będziesz zapisywać za każdym razem. Trzy to rozsądny wybór – nie za dużo i nie za mało. Raz w tygodniu wybierz wydarzenie, o którym napiszesz coś więcej. Rozwiń temat i napisz, dlaczego wypełniło Cię uczuciem wdzięczności.
Pisz o rzeczach, jakie sprawiły Ci radość – pięknym zachodzie słońca, uśmiechu bliskiej Ci osoby, problemie jaki udało Ci się rozwiązać itp.

Nie oczekuj, że zapamiętasz wszystko, co wydarzyło się w ciągu dnia. Jeśli pojawi się sytuacja wywołująca twoją wdzięczność, wyjmij telefon i zanotuj ją lub wyślij sobie maila – wieczorem będzie czekała na Ciebie miła przypominajka 😊

Czując wdzięczność automatycznie się uspokajamy. Wdzięczność pomaga nam postrzegać wszystko w pozytywniejszym świetle, bardziej angażować się w wykonywane czynności i garściami czerpać z życia. Wszystko to jest źródłem spokoju i satysfakcji.

- **Wdzięczność od A do Z** – wypisz sobie na kartce litery alfabetu i do każdej z nich znajdź coś, za co jesteś dziś wdzięczny,
- **łańcuch dobroci** – stojąc rano przed lustrem pomyśl o akcie życzliwości, który bardzo Ci pomógł – może znajoma podwiozła Cię podczas ulewy albo kolega z pracy pomógł rozwiązać problem? Poświęć chwilę na powiedzenie im mentalnego „dziękuję”.
Postanów sobie, że tego dnia przekażesz tę życzliwość dalej. Nie musisz zrewanżować się osobie, która zrobiła Ci przysługę: jeśli to możliwe, zbuduj kolejne ogniwo łańcucha i zrób coś dobrego dla kogoś innego. Możesz zadzwonić do kogoś i zapytać jak się czuje, zrobić coś miłego dla kogoś z domowników... Zwróć uwagę na to, jak mały akt dobroci wpływa na Twój nastrój.
Spróbuj wykonywać to ćwiczenie codziennie przez 30 dni i przekonaj się, jak pozytywny wpływ Twoje działania będą miały na otaczających Cię ludzi i jak wiele radości sprawi Ci ta świadomość.
Jednym ze sposobów na uspokojenie jest skupienie się na otoczeniu zamiast na własnym wnętrzu. W tym ćwiczeniu chodzi o to, by docenić dobro, jakie na nas spływa i przekazać je dalej. Takie zachowanie pomoże nam zbudować poczucie docenienia i wspólnoty.
- **Żałuję o jedną rzecz mniej** – pomyśl o jakiejś osobie z którą od dawna nie masz kontaktu a która była dla Ciebie ważna, bliska. Znajdź sposób, by zdobyć do niej numer telefonu, adres mailowy lub pocztowy i nawiąż z nią kontakt.
- **Stonuj emocje** – jeśli złapiesz się na odczuwaniu złości lub przygnębienia, zatrzymaj się na chwilę i przeanalizuj swoje emocje. Na czym polegają i jak wpływają na Twoje fizyczne samopoczucie?
Oceń emocje w skali od jednego do ośmiu, gdzie jeden to ledwo odczuwalne, a osiem – maksymalnie intensywne.
Nazwij to, co odczuwasz, powiedz sobie na przykład: „Czuję zawód, mniej więcej na poziomie trzy” Dalej obserwuj to uczucie i zauważ, jak jego intensywność maleje, po tym jak zostało przez ciebie sklasyfikowane.
Spróbuj wykonywać to ćwiczenie raz dziennie, najlepiej, kiedy czujesz się stosunkowo spokojnie. Przy regularnym treningu odkryjesz, że coraz łatwiej Ci je przeprowadzić pod wpływem gwałtowniejszych emocji. W końcu stanie się efektywnym narzędziem do kontroli Twojego samopoczucia.

- **Uspokój sztorm** – w nerwowej sytuacji wyobraź sobie, że jesteś tylko ciekawym i empatycznym obserwatorem, który nie jest przesadnie zaangażowany w oglądaną z boku scenę. Przyjmowanie takiej postawy pomoże Ci odpowiednio się zdystansować i spojrzeć na sprawę z innej perspektywy.

Zdystansuj się od swoich emocji. Zamiast mówić „panikuję”, powiedz „odczuwam panikę”. To przypomni Ci, że panika to uczucie, które pojawi się, po czym zelżeje i odpłynie, a Ty pozostaniesz sobą. Powtarzaj sobie, że Twoje emocje cię nie definiują.

Uświadom sobie własne potrzeby. Proś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Ukochane osoby są gotowe wspierać Cię w trudnych chwilach, więc otwórz się na nie i ich mądrość.

Odwracaj swoją uwagę lub pocieszaj się. Zajmij się pielęgnacją umysłu lub ciała, na przykład głębokim oddychaniem, medytacją lub kolorowaniem.

Przywołaj dobre wspomnienia. Pomyśl o swoich osiągnięciach, przypomnij sobie, jak w przeszłości udało Ci się poradzić sobie w trudnych sytuacjach i czego Cię to nauczyło.

Spróbuj znaleźć 15 minut w ciągu dnia na wypróbowanie tej praktyki, jeśli masz trudność z poradzeniem sobie ze zmartwieniami, złością czy innymi uczuciami. Powtarzaj to przez co najmniej dwa tygodnie. Stopniowo odzyskasz spokój i kontrolę nad swoimi emocjami.

Ćwiczenia pochodzą z poniższych opracowań:

1. „Spokój, relaks i mindfulness: 50 ćwiczeń, które pomogą pokonać stres”. Arlene K. Unger
2. „Jestem tu i teraz. Jak stać się uważnym we wszystkim, co się robi” A. Frey, A. Totton
3. „Mindfulness. Inteligencja emocjonalna” praca zbiorowa

Opracowanie: Beata Banasiak, psycholog PPP-13