

## STRES POD KONTROLĄ

### PORADNIK DLA ZESTRESOWANEGO MATURZYSTY

Kiedy matura zbliża się dużymi krokami, masz wrażenie, że wszyscy mówią tylko o niej. Sam odczuwasz coraz większą pustkę w głowie. Prawie każdego dnia ogarnia Cię niepokój i dziwny lęk, czy zdążysz się nauczyć, powtórzyć, utrwalić materiał z różnych przedmiotów. Naciski z zewnątrz, że musisz dobrze zdać ten najważniejszy egzamin w życiu, przestają już mobilizować, a wręcz przeciwnie smuć, rozpraszać, nawet denerwują.

### MATURZYSTO!

Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech, spokojnie i uważnie przeczytaj poniższy tekst. Na temat stresu. Poznaj jego główne czynniki, różne strategie antystresowe i techniki relaksacyjne. Wiedza ta pozwoli na lepsze poznanie i zrozumienie siebie oraz wybór sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, które będziemy stosować. Samoświadomość pomoże uzyskać dystans, pozwoli odetchnąć, właściwie zarządzać sobą, swoim czasem i otoczeniem tak, by eliminować stres.

Po przeczytaniu poniższych rad, spokojnie zastanów się, co pomoże Ci w tej przedmaturalnej gorączce poczuć się zrelaksowanym i odprężonym.

Każdy z nas, bez względu na to, kim jest i jak sobie w życiu radzi, podlega niezliczonym procesom wywołującym stres. Nie zawsze umiemy sobie z nim właściwie radzić. Istotne jest zatem, aby wyposażać siebie w odpowiednią wiedzę i konkretne umiejętności. To one pozwolą nam zapanować nad pojawiającym się lękiem, niepokojem, napięciem.

#### Co to jest stres?

W psychologii *stres* definiowany jest jako „*fizyczna i psychiczna reakcja organizmu na sytuację odbiegającą od zwykłych, spotykanych w codziennym życiu sytuacji.*” Ten stan dużego napięcia emocjonalnego wywołany jest przez różne czynniki i wewnętrzne, i zewnętrzne tzw. *stresory*. W sytuacjach trudnych relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (stresorami) charakteryzuje się brakiem równowagi. Nadmierna reakcja stresogenna jest postrzegana jako siła destrukcyjna, hamująca naszą energię i zdolność kreatywnego myślenia.

#### Czynniki wywołujące stres

*Stresory*, czyli czynniki reakcji stresowej mogą mieć różnorodny charakter i potężną moc oddziaływania na ludzi. Jak twierdzi Hans Hugo Selye, pionier węgierskiej endokrynologii, „*to nie zdarzenie, ale jego percepcja (odbiór) prowadzi do stresu*”, a percepcja jest sprawą indywidualną każdego człowieka.

Co najczęściej wywołuje sytuacje stresowe?

- zjawiska nieprzyjemne, często pojawiające się w naszym życiu: kłopoty w szkole, problemy w pracy, brak pewności siebie, nadmiar obowiązków przy małej ilości czasu, jazda samochodem.
- sytuacje nagłe i niespodziewane: utrata pracy, śmierć kogoś bliskiego, epidemie lub ataki terrorystyczne.

Analizując różne silne stresory, występujące w naszym życiu, można wyróżnić cztery najsilniej działające na nas i nasze reakcje. Są to sytuacje: zagrożenia, zakłócenia, przeciążenia, deprivacji.

**Sytuacja zagrożenia** to bezpośrednie ryzyko utraty życia lub zdrowia (np. w czasie napadu, gwałtu).

**Sytuacja przeciążenia** to taka, w której człowiek wykonuje dużo czynności na granicy wytrzymałości.

**Zakłócenie** to trudna sytuacja, w której człowiek nie jest w stanie skutecznie realizować podjętych zadań (ze względu na liczne przeszkody np. brak czasu).

**Deprivacja** to sytuacja, pozbawienia możliwości działania (bezsilność) w kierunku zaspokojenia silnie odczuwanej potrzeby np. psychologicznej np. kiedy tracimy bliską osobę.

### **Trzy typy reakcji na stres:**

**Dystres** jest reakcją organizmu na konkretne zagrożenie; to utrudnienie lub całkowita niemożność realizacji wyznaczonych celów i zadań. Pojawia się w momencie zadziałania stresora, który wprowadza człowieka w stan paniki, paraliżuje go i sprawia, że jest on niezdolny do działania np. zdania egzaminu nawet, gdy jest do niego odpowiednio przygotowany.

**Eustres** to stres optymalny, wręcz wskazany, ponieważ działa na człowieka mobilizująco. To bodziec, który potęguje nasze możliwości, powoduje, że jesteśmy efektywni, bardziej kreatywni, słowem lepsi. Dodatkowo zwiększa wydolność naszego organizmu, utrzymuje jego równowagę oraz gotowość do aktywności i energicznego działania. Przeżywamy go na przykład podczas treningu ulubionego sportu. Czujemy się wtedy odprężeni, ale nie znudzeni. Zadanie, które mamy wykonać jest interesujące dla nas samych, mamy dobry refleks, wierzymy w siebie, w swoje umiejętności i liczymy na sukces.

**Neustres** to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy.”

Negatywny, niszczący nas stres możemy zawsze zmienić w ten pozytywny i optymalny. Dobrze jest zatem poznać kilka sposobów, aby właściwie i umiejętnie walczyć z niszczącą siłą stresu.

Długotrwały, intensywny stres może spowodować różnorodne zmiany w psychice, a nawet w ciele człowieka. Reakcja na stres u każdego człowieka wygląda inaczej, ile osób, tyle reakcji na stres. Zależy to od indywidualnych cech, natężenia stresu, rodzaju czynnika wywołującego stres i od czasu trwania sytuacji stresogennej.

Do najczęstszych ujemnych reakcji należą :

- **reakcje fizjologiczno-somatyczne:** fizyczne napięcie ciała, suchość w ustach, zaburzenia układu pokarmowego, pocenie się, dreszcze, uczucie osłabienia, klucie w piersiach, łomotanie serca, odczucia na przemian zimna bądź gorąca, problemy z oddychaniem, poprzedzające zwykle napad paniki
- **reakcje psychiczne:** niepokój, obawa przed nie określonym zagrożeniem, brak wiary we własne możliwości, płaczliwość, depresja, trudności z koncentracją, nerwowość
- **motoryczne i społeczne zmiany w zachowaniu:** zwolniony refleks, zaburzenia koordynacji, nadpobudliwość ruchowa, niespójne wypowiedzi, objadanie się lub głodzenie, drażliwość oraz konflikty w domu i w pracy

Bezpośrednimi i łatwo zauważalnymi objawami reakcji stresowej są: przyspieszone bicie serca, spłycony i szybki oddech oraz zwiększenie ilości wydzielanego potu. Ten stan pobudzenia jest powodowany przez uwalnianie do krwi hormony: **adrenalinę, noradrenalinę i kortyzol**. Krótkotrwałe występowanie ich wysokiego stężenia w organizmie nie jest szkodliwe, ale ciągła nadaktywność przysadki stymulującej produkcję hormonów stresu, prowadzi do wyczerpania. Jego efektem mogą być: nieustające uczucie zmęczenia, migreny, apatia, rozdrażnienie, osłabiona zdolność koncentracji, a także nerwobóle. Wymienione dolegliwości natury psychicznej, znajdują swoje odbicie także w fizycznym obrazie naszego samopoczucia.

### **Skutki długotrwałego stresu**

U człowieka narażonego na długotrwałe działanie stresorów obniża się sprawność systemu odpornościowego, przez co łatwo ulega on różnym infekcjom. Pojawiają się zaburzenia w pracy układu krążenia, oddechowego i pokarmowego. Ich przyczyną jest napięcie mięśni i płytki oddech, który nieodłącznie towarzyszy stresowi. W chwilach stresu oddychamy szybko i tylko górną częścią układu, co zmniejsza przyswajalność tlenu. Prawidłowe zaopatrzenie organizmu w tlen, a co za tym idzie, właściwe funkcjonowanie organów, jest możliwe tylko przy użyciu przepony w trakcie oddychania. Dlatego podstawowe metody relaksacyjne opierają się na ćwiczeniach oddechowych i rozluźniających.

Kiedy poznaliśmy już wroga, musimy nabrać przekonania, że stres jest czymś, co możemy bez problemu pokonać; takie nastawienie na pewno pomoże nam w radzeniu sobie ze stresem czyli świadomym reagowaniu na nieprzyjemne i obciążające psychikę zdarzenia.

Ludzi stosują różne metody, aby radzić sobie ze stresem, nie ma jednej, zawsze działającej metody radzenia sobie z nim. Aby dobrze sobie z nim radzić każdy powinien znać system profilaktyki, obrony i terapii antystresowej. Głównymi elementami są:

- wiedza o tym, co może wywołać stres,

- poznanie i uświadomienie sobie indywidualnych źródeł stresu oraz zwykle występujących własnych reakcji na stres, ” Mapa moich sytuacji stresowych” – odnajdywanie i nazywanie sytuacji, które sprawiają, że się stresuję,
- poznanie różnorodnych sposobów radzenia sobie ze stresem, nauczenie się radzenia sobie w sytuacjach stresu, w perspektywie krótkiej i długiej, poszukiwanie dla siebie technik zapobiegania powstawaniu sytuacji stresowych,
- unikanie wpływu stresorów lub minimalizowanie skutków ich działania,
- stałe dbanie o kondycję psychiczną i sprawność fizyczną,

## ANTYSTRESOWY STYL ŻYCIA, CZYLI JAK KONTROLOWAĆ EMOCJE

### I ZAPOBIEGAĆ ZBYT WYSOKIEMU POZIOMOWI STRESU

W literaturze można znaleźć różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Oto najważniejsze i najciekawsze propozycje, które pomogą przetrwać trudne życiowe chwile i ułatwią codzienne funkcjonowanie:

- **Sport i wszelkie formy ruchu:** pływanie, bieganie, jazda na rowerze, piłka nożna, różnorodne ćwiczenia i zabawy ruchowe, a także masaż stóp, karku lub innej części ciała, w której gromadzi się napięcie i odczuwamy uczucie ciężaru, mrowienie, bolesne skurcze. Wysyłany do mózgu sygnał *rozluźnij się* sprawi, że poczujemy się lepiej. Regularne wyjścia na spacer są doskonałym sposobem na odprężenie i zaprzestanie myślenia o stresującej sytuacji, pozwala dotlenić komórki organizmu, rozruszać zastane mięśnie i złapać dystans do danej rzeczy, czy sytuacji.
- **Zmiana otoczenia i zajęcia.** Jeżeli przyczyną stresu jest praca umysłowa, należy zamienić ją na wysiłek fizyczny - sprzątanie, ręczne pranie, taniec, a stresujący wysiłek fizyczny należy zastąpić pracą intelektualną - czytanie książek, rozwiązywanie sudoku, krzyżówek, łamigłówek.
- **Kontakt z przyrodą.** Uczenie się na świeżym powietrzu ma bardzo pozytywny wpływ na efekty naszego uczenia się. W dusznym pomieszczeniu zaczynamy odczuwać znużenie, zmęczenie, gdyż brakuje nam tlenu i mamy za mało powietrza. Obcowanie z otaczającą przyrodą nie tylko odpowiednio nas relaksuje, ale daje też swoistą energię do podejmowania kolejnych trudów.

- **Muzyka relaksująca.** Słuchanie ulubionej muzyki, najlepiej cichej i spokojnej, działa wyciszająco i terapeutycznie. Szczególne walory relaksacyjne ma muzyka klasyczna Vivaldiego, Mozarta, Chopina. Kilkuminutowe seanse muzyczne wprowadzają stan spokoju i wyciszenia.
- **Odpoczynek i sen.** Silny stres może powodować bezsenność, co pogłębia zły stan psychiczny człowieka. Aby zapewnić sobie spokojny sen, należy przestrzegając naturalnego zegara biologicznego (człowiek potrzebuje przynajmniej 6-8 godzin snu dziennie). Najlepiej zasypiać o tej samej godzinie, w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu.
- **Rozwijanie poczucia humoru** - Zabawna książka, film komediowy, czy wesołe towarzystwo to skuteczne i sprawdzone lekarstwo na stres. Ciekawe opowiadanie wesołych anegdot i żartów, zwłaszcza w grupie oczekujących na egzamin, zawsze wywołuje lawinę śmiechu, a to doskonale rozluźnia, wprowadzi w dobry nastrój i pozwala na moment zapomnieć o tym, co ma nastąpić.
- **System nagród** – to kolejna ciekawa metoda radzenia sobie ze stresem; w myślach obiecujemy sobie pewną nagrodę, czynność czy rzecz sprawiającą nam przyjemność, na którą sobie pozwolimy, jeśli uda nam się pokonać stres w określonej sytuacji;
- **Koncentracja** – w tej metodzie ważne jest, aby skoncentrować się na jakimś konkretnym działaniu. Jest to szczególnie przydatne w momencie, kiedy już czekamy na egzamin. Wystarczy np. zacząć odliczać liczby od 10 do 1 albo wykonać proste zadanie na egzaminie.
- **Odpowiednia dieta** jest jednym z bardzo istotnych czynników, które wpływają na nasz umysł i pamięć. Węglowodany ułatwiają uwalnianie się w organizmie serotoniny działającej kojąco na układ nerwowy. Po stresującym dniu warto zjeść posiłek bogaty w węglowodany, które występują m. in. w ziemniakach, kukurydzy, ryżu, pieczywie, makaronie. Należy spożywać posiłki regularnie, koniecznie kilka razy dziennie w małych porcjach, pamiętać o picciu wody, uspakajającej melisy o jedzeniu owoców i warzyw. Warto zastąpić ulubione słodczy i słone przekąski wartościowymi pestkami dyni, słonecznika, orzechami i migdałami.
- **Rozmowa** z kimś bliskim lub spotkanie z przyjaciółmi potrafi zdziałać cuda. Można wówczas poczuć ulgę, otrzymać zrozumienie i akceptację.
- **Aromaterapia** Nie ma nic lepszego jak przygotowanie ciepłej kąpieli z olejkami eterycznymi. Uzyskany w ten sposób relaks, zapewni spokojny sen i odpoczynek. Najlepsze są zapachy lawendy, drzewa sandałowego, geranium.
- **Myślenie pozytywne.** Wiele osób nie wierzy w swoje możliwości i nic bardziej zgubnego. Trzeba zawsze myśleć pozytywnie i szukać w sobie dobrej siły oraz energii. To my musimy panować nad stresem, a nie odwrotnie. Minimalna porcja strachu sprzyja maksymalnej mobilizacji i efektywnemu działaniu.

- **Pomoc ze strony rodziny.** Często się zdarza, że rodzice przeżywają egzamin bardziej niż sam maturzysta, popadają w histerię i ulegają panice. Domowy nastrój udziela się maturzyście i wywołuje negatywne skutki. Ważne jest zatem, aby zapewnić przyszłemu studentowi spokój, czyli komfort fizyczny i uspokojenie psychiczne. Przyda się wtedy poważna rozmowa, przedstawienie swojego stanowiska, określenie emocji, które przeżywasz, prośba o wsparcie.
- **Regularna, efektywna nauka.** Żeby zdać egzamin, nie wystarczy tylko opanować stres, należy przede wszystkim odpowiednio przygotować się do egzaminu. Istotna jest zatem organizacja nauki na naszym biurku, odpowiednie zaplanowanie poszczególnych działań, przygotowanie potrzebnych materiałów, dobrych notatek i pomocy naukowych, a także systematyczna współpraca z przyjaciółmi i znajomymi (wspólne powtórki, głośne powtarzanie, grupowe uczenie się poprzez quizy, wchodzenie w rolę nauczyciela).

Kiedy jednak dzieje się tak, że wymienione wyżej metody nie pozwalają zwalczyć silnie już skumulowanego stresu, a każdy nowy problem urasta do potężnych rozmiarów, wtedy konieczna staje się pomoc specjalisty. Praca z psychologiem, ma przywrócić spokój i równowagę (poprzez pokonanie doznań stresowych) oraz uświadomić, co wywołuje niepożądane objawy. W końcowym etapie pracy następuje zmiana sposobu odbierania stresorów i myślenia o nich.

### **PRZYKŁADOWE TECHNIKI RELAKSACYJNE**

Kiedy musimy nauczyć się dużej partii materiału, często chcemy to osiągnąć podczas jednej, kilkugodzinnej sesji. Nierzadko już po godzinie, czy dwóch czujemy się zmęczeni, znużeni, wszystko nam się miesza i nie jesteśmy w stanie niczego zapamiętać, Zapominamy o ograniczeniach naszego mózgu, który potrzebuje odpoczynku, właściwego dotlenienia i elementu nauki, jakim jest relaksacja.

1. **ĆWICZENIA ODDECHOWE**
2. **ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI**
3. **TECHNIKI WIZUALIZACYJNE: „Kotwiczenie pozytywnych emocji”, „Krag doskonałości”, „Linia czasu”, „Wizualizacja tęczy”**

### **ĆWICZENIA ODDECHOWE**

To jedna z najbardziej podstawowych i szybkich do nauczenia się technik relaksacyjnych. Głębokie oddychanie dotlenia organizm, krew, rozluźnia nasze mięśnie oraz obniża napięcie mięśniowe. To szybki i skuteczny sposób na osiągnięcie stanu rozluźnienia i odprężenia.

Ćwiczenia oddechowe, podczas których wykonujemy powolne wdechy i wydechy, możemy wykonywać praktycznie wszędzie. Zawsze należy przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Można się położyć lub usiąść wygodnie w fotelu. Ważne jest, abyśmy czuli się swobodnie, mieli dużo miejsca i pewność, że nikt nam nie będzie przeszkadzał podczas wykonywania tych ćwiczeń. Należy ćwiczenia wykonywać spokojnie i bez pośpiechu.

Dla ułatwienia i większej kontroli nad oddechami możemy położyć rękę na przeponie, abyśmy bardziej „czuli” wykonywane wdechy i wydechy. Ręka będzie się wówczas swobodnie unosić i opadać. Podczas wykonywania ćwiczeń postaramy się myśleć o każdym wdechu i wydechu (warto w myślach powtarzać sobie *wdech, wydech, wdech, wydech...*) Kiedy bierzemy głęboki wdech, spokojnie i powoli nabieramy powietrza przez nos, zawsze zgodnie z naszymi możliwościami i pojemnością płuc. Oddychając głęboko, wdychamy znacznie więcej powietrza niż zwykle, musimy zatem wykonywać tę czynność znacznie wolniej. Gdybyśmy się pospieszyli i zaczęli oddychać bardzo szybko, otrzymalibyśmy zbyt dużą dawkę tlenu i mogłoby się nam zakręcić w głowie.

Ćwiczenie oddechowe wykonujemy tak długo, jak tylko mamy na to ochotę. Istotnym wyznacznikiem może być osiągnięcie poczucia swobody i rozluźnienia. Wówczas możemy przerwać i powtórzyć całość za jakiś czas. Korzystnie jest wykonywać wdechy i wydechy nawet kilka razy dziennie przez kilka minut. Ćwiczenia oddechowe są pomocną i skuteczną techniką rozluźniania napięcia występującego w naszym ciele.

### **ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI**

Jest to technika relaksacji zwana także Techniką Jacobsona (Treningiem Jacobsona). Trening ten polega na nauce napinania i rozluźniania mięśni całego ciała w określonej kolejności. Nauka rozluźniania napiętych mięśni będzie bardzo pomocna podczas redukcji napięcia mięśniowego powstałego na skutek stresu. Ćwiczenie można wykonywać samodzielnie napinając poszczególne mięśnie (ręce, nogi, mięśnie szyi, karku i brzucha), a następnie je rozluźniać. Efektem takich systematycznych ćwiczeń jest umiejętność napinania jedynie tych partii mięśni, które są nam niezbędne do wykonania konkretnej czynności, co znacznie obniża poziom zmęczenia organizmu.

Chcąc dokładnie opanować Trening Jacobsona, należy skorzystać z warsztatów antystresowych albo nabyć odpowiednie płyty, kasety z nagraniem już treningiem.

### **TECHNIKI WIZUALIZACYJNE**

Techniki wizualizacyjne to nic innego, jak rola naszej wyobraźni w procesie leczenia. Dzięki niej możemy sobie przyswajać zdrowe i właściwe przekonania. Wyobraźnia pomaga nam w większym stopniu kontrolować leczenie i pozwala nam mieć swój osobisty wkład w proces leczniczy i odzyskiwanie zdrowia. Nasz organizm reaguje na sygnały, które płyną z naszej wyobraźni, tak jakby reagował na rzeczywiste sygnały. Możemy zatem nauczyć się kontrolować leczenie.

Wyobraź sobie sytuację, która ma mieć miejsce w bliskiej przyszłości i która już teraz, gdy o niej myślisz, wywołuje w Tobie lęk lub niepokój. np. zbliżający się egzamin, ważna rozmowa, randka. Zwróć uwagę, czy ta sytuacja ma wyraźny początek i czy się w pewnym określonym momencie kończy (np. egzamin zaczyna się o godz. 9:00 a kończy o godz. 11:30).

Kilka tygodni przed stresującym egzaminem, stwórz sobie w myślach następującą wizualizację, a następnie powtarzaj ją sobie każdego dnia. Wyobraź sobie, że ten konkretny egzamin był bardzo łatwy i zakończył się wspianym sukcesem. Tak wykreowana w myślach chwila ma nastawić Cię pozytywnie i

optymistycznie, wówczas zbliżający się egzamin przestanie być stresującym przeżyciem. Ważne jest zatem wcześniejsze "przeżycie" w myślach danej, trudnej dla nas sytuacji.

Kolejnym interesującym pomysłem na skuteczne uspokojenie się jest tzw. „**Wizualizacja tęczy**”. Tę technikę relaksacyjną warto zastosować w trudnej i stresującej dla nas sytuacji. Należy w myślach powtarzać poniższy tekst i stworzyć piękny, kolorowy świat.

*„Zamykam oczy i wyobrażam sobie pod zamkniętymi powiekami biały ekran, taki jak w kinie. Pojawia się na nim odpowiadająca mocnemu stresowi czerwona barwa, np. zachodzące nad oceanem słońce. Purpurowe smugi pokrywają stopniowo całą przestrzeń. Łagodnie barwa czerwona wyparta zostaje przez mobilizującą barwę pomarańczową. Na ekranie mojej wyobraźni są setki pomarańcz. Stopniowo pojawia się kolor żółty-jak gorące słońce. Wyobrażam sobie, że ciepło z wewnętrznego pola widzenia promieniuje na centrum ciała, splot słoneczny i okolice mostka, a następnie rozchodzi się łagodnie po całym ciele. Zaczynam odczuwać spokój. Powoli pojawia się, zastępujący żółty, kolor zielony. Zielony jak trawa, liście, las, łąka. Odczuwam spokój, kojący spokój. Zieleń przechodzi w błękit, jak niebo w pogodny, letni dzień. Spokój, bezpieczny spokój. I wreszcie fiolet. Na moim ekranie setki śliwek węgierek. Głębokie odprężenie. Mogę już zdawać.”*

*Autor Dorota Gąsiorowska*