

# 6 FAZ STRESU

Kiedy odczuwamy stres, w naszym organizmie uruchamia się prastary system przetrwania. Jest on zakodowany w naszych genach. W czasach naszych przodków, gdy mieszkali oni jeszcze w jaskiniach, to właśnie ten mechanizm umożliwiał im przeżycie.

Jednak przebywanie w ciągłym napięciu obniżało ich czujność i możliwość adekwatnej reakcji. Poniżej znajdziesz 6 faz stresu w oparciu o historię jaskiniowców, która ukazuje mechanizm powstawania długotrwałego stresu oraz jego skutki.

## **FAZA 1: ORIENTACJA**



Każdy odgłos, jak trzask ściółki, szelest liści czy huk powoduje, że jaskiniowiec zaczyna bacznie nasłuchiwać. W jego mózgu odebrany bodziec zostaje przekazany do układu limbicznego. Do jaskini zbliża się tygrys.

## **FAZA 2: REAKCJA ALARMOWA**



W ułamku sekundy mózg decyduje, czy usłyszany dźwięk zagraża życiu jaskiniowca. Pobudzone zostają hormony walki i ucieczki, a organizm jest w stanie gotowości. Działa układ współczulny: oddech i puls stają się szybsze, jelita wstrzymują swoją aktywność, obniża się wrażliwość na ból, napinają się mięśnie. Jaskiniowiec chwyta za maczugę.

## **FAZA 3: ADAPTACJA**



Gdy mózg odbiera sytuację jako zagrażającą, w odpowiedzi całe ciało staje się maksymalnie napięte. W ten sposób jaskiniowiec jest optymalnie przygotowany do pojęcia ucieczki lub walki z tygrysem.

## **FAZA 4: ODPOCZYNEK**



Po zwycięskiej walce lub udanej ucieczce, jaskiniowiec może odetchnąć z ulgą. W mózgu następuje stan odpoczynku.

## **FAZA 5: PRZECIĄŻENIE**



Mózg jaskiniowca nieustannie odbiera niepokojące bodźce. W ten sposób wytwarza się długotrwały stres, ponieważ w obliczu potencjalnego zagrożenia odpoczynek lub adaptacja nie są możliwe. Jaskiniowiec ma poczucie, że z każdej strony jest atakowany i ciągle musi stawiać temu czoła poprzez atak lub ucieczkę.

## **FAZA 6: WYCZERPANIE**



Nadmiernie czujny jaskiniowiec wyczerpuje swoje rezerwy energetyczne i siły obronne. Zbyt długi stan napięcia sprawia, że nie potrafi już odpowiednio reagować w sytuacji zagrożenia. Całe szczęście, że w tym momencie nie ma żadnego tygrysa w okolicy.

# PRZYKŁADOWE TECHNIKI

Poniżej zebraliśmy dla Ciebie trzy przykładowe techniki, które mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami. Pierwsza z nich będzie wymagała od Ciebie wykorzystania swojej wyobraźni, druga bazuje na spokojnym oddechu, a trzecia polega na uważnemu przyglądaniu się myślom, które pojawiają się w Twojej głowie, bez ich oceniania.

## TECHNIKA WIZUALIZACYJNA - PODPATRUJ SWOJE SILNE JA

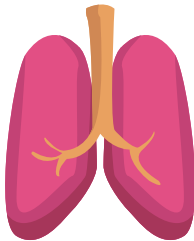
### INSTRUKCJA:



*Wyobraź sobie siebie jako osobę silną i przygotowaną. Usiądź i zamknij oczy, wyobraź sobie, jak wchodzisz do sali/na scenę/na boisko. Idziesz wyprostowany/a, Twoje ramiona są rozluźnione. Na twarzy masz szeroki uśmiech. Głęboko oddychasz i widzisz, że inni uśmiechają się do Ciebie. Twoje ruchy są spokojnie i poprawne, Twój głos spokojny i pewny. Świetnie dajesz sobie radę.*

## TECHNIKA ODDECHOWA - 4-7-8

### INSTRUKCJA:



- Wciągaj powietrze nosem przez 4 sekundy;
- Wstrzymaj oddech i policz do 7;
- Wydechaj powietrze ustami przez 8 sekund.
- Powtarzaj całą sekwencję przez maksymalnie 5 minut.

## TECHNIKA MYŚLOWA - PRZEPŁYW

### INSTRUKCJA:



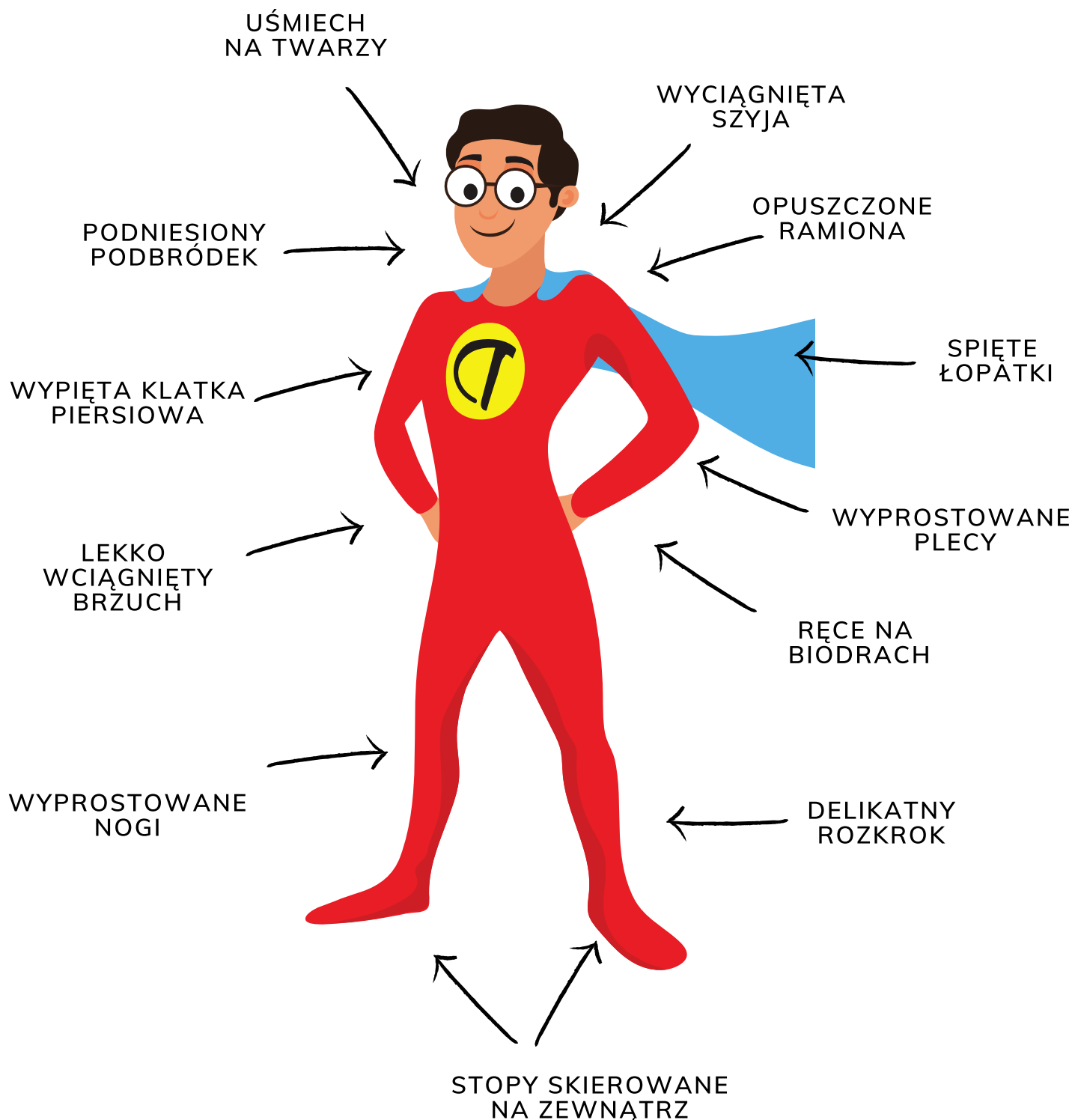
*Znajdź ciche i wygodne miejsce, w którym możesz usiąść. Wyprostuj się, ustaw minutnik na 5 minut. Zamknij oczy i pozwól, aby Twoje myśli swobodnie przepływały. Jeśli złapiesz się na tym, że myślisz o negatywnych rzeczach lub martwisz się, określ jakie uczucie wzbudza w Tobie ta myśl i zaakceptuj ją, bez oceniania. Pozwól aby Twoje myśli dalej płynęły w swoim tempie, akceptuj każdą z nich i kontynuuj to ćwiczenie aż upłynie 5 minut.*

# POWIEDZ COŚ CIAŁEM



Poprzez mowę ciała przekazujemy więcej informacji, niż poprzez wypowiedzane słowa.

Jeśli pod wpływem stresu nie możemy nic powiedzieć, skupmy się na odpowiedniej postawie ciała! Spróbuj przybrać pozę z poniższego obrazka.

Zastanów się, który ruch dodaje Ci najwięcej pewności siebie.



# OPTYMALNE POBUDZENIE

	ZBYT NISKIE POBUDZENIE	ODPOWIEDNIE POBUDZENIE	ZBYT WYSOKIE POBUDZENIE
 <b>ODDECH</b>	płytki oddech	komfortowy oddech	przyspieszony oddech
 <b>NAPIĘCIE MIĘŚNI</b>	zbyt rozluźnione	rozluźnione, ale gotowe do działania	napięte i zeszywniałe
 <b>NASTRÓJ</b>	znudzenie	gotowość do podjęcia wyzwania	strach lub przerażenie
 <b>MOTYWACJA</b>	brak motywacji	wysoka motywacja	wypalenie
 <b>NERWOWOŚĆ</b>	brak łaskotania w brzuchu	lekkie łaskotanie w brzuchu	zbyt mocne łaskotanie w brzuchu
 <b>AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA</b>	brak myśli	normalny tok myśli	gonitwa myśli

# WZBUDZANIE POZYTYWNYCH EMOCJI

Gdy borykasz się z jakimś problemem, wykorzystaj którąś z poniższych aktywności, aby najpierw zadbać o swój dobry nastrój! Te propozycje pomogą Ci wytworzyć przyjemne emocje, dzięki którym oderwiesz się na chwilę od trudności, a następnie łatwiej znajdziesz rozwiązanie danego problemu! Wybierz ten sposób, który najbardziej do Ciebie przemawia.

## ZABAWA I ZAJĘCIA TWÓRCZE

*Dzięki nim możesz poczuć radość oraz poszerzyć horyzonty, co ułatwi Ci znalezienie kreatywnych rozwiązań, np:*



- zajęcia plastyczne,
- improwizacja taneczna,
- tworzenie piosenek,
- układanie puzzli,
- gry planszowe.

## SPORT LUB ROZRYWKA

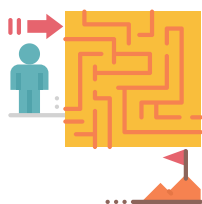
*Dzięki nim zwolnisz, co ułatwi Ci poczuć odprężenie oraz zyskać inną perspektywę, np:*



- bieganie,
- ćwiczenia aerobowe,
- spacerowanie,
- jazda na rowerze,
- joga.

## AMBITNE ZADANIE

*Dzięki niemu możesz zwiększyć swoje zaangażowanie, pewność siebie oraz koncentrację, co przełoży się na poczucie uskrzydlenia, np:*



- ugotowanie z nowego przepisu,
- krzyżówka,
- sudoku,
- posprzątanie w mieszkaniu,
- czytanie książek rozwojowych.

## EKSPLORACJA I PRÓBOWANIE NOWYCH RZECZY

*Dzięki temu możesz poczuć rozbawienie, zdystansować się do swoich problemów, zyskać obiektywność oraz spojrzeć z innej perspektywy, np:*



- spróbowanie nowej kuchni,
- nauka obcego języka,
- stworzenie nowej playlisty,
- obserwowanie natury,
- zwiedzanie nieznanych miejsc.

## SPĘDZANIE CZASU Z BLISKIMI

*Dzięki temu możesz poczuć miłość, przyływ energii, bezpieczeństwo oraz inspirację, np:*



- przytulanie,
- rozmowa przy dobrej herbacie,
- wspólne gotowanie,
- wspólne granie w gry,
- wspólne spacerowanie.

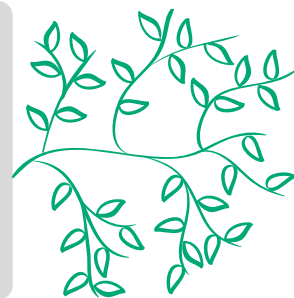
## HUMOR

*Dzięki temu możesz poczuć rozbawienie, zdystansować się do swoich problemów, zyskać obiektywność oraz spojrzeć z innej perspektywy, np:*

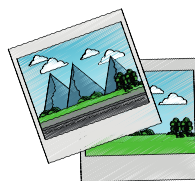


- żartowanie,
- oglądanie komedii,
- wygłupianie się z kimś,
- odgrywanie śmiesznych scenek,
- gra w kalambury.

## PODZIWIANIE NATURY I PIĘKNA, PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI LUB PRZYWOŁYWANIE MIŁYCH WSPOMIENIŃ



*Dzięki nim poczujesz zadowolenie, chęć działania w konkretnym kierunku oraz nowe spojrzenie, np:*



- oglądanie zdjęć,
- wspomnianie miłych chwil,
- zauważanie dobrych rzeczy w życiu,
- oglądanie programów przyrodniczych,
- pielęgnowanie roślin.