

✘ Pielęgniarki Cyfrowe, 2020-05-27 07:32

Pielęgniarki Cyfrowe

Techniki radzenia sobie ze stresem - część II

✘

Pozostając w tematyce stresu, kontynuujemy zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi. Ostatnio omówione zostały sposoby związane z psychologicznymi objawami stresu. Tym razem zajmiemy się technikami minimalizującymi działanie stresu w obszarze zachowania oraz fizjologii człowieka.

Techniki minimalizujące działanie stresu w obszarze zachowania oraz fizjologii człowieka.

Zacznijmy od sfery behawioralnej, czyli tej związanej z zachowaniem człowieka.

Pierwszą techniką, która może okazać się pomocna jest **nagradzanie siebie**, czyli robienie sobie drobnych przyjemności, np. kupno ulubionych perfum, czy zjedzenie potrawy, którą lubimy. Jest to przejaw łagodności, wyrozumiałości i troski względem siebie. Nagroda nie musi być duża. Drobne przyjemności również są w cenie - liczy się gest.

Dobrym rozwiązaniem w sytuacji silnego napięcia może okazać się również **muzykoterapia**.

Jest to technika łagodzenia napięcia przy zastosowaniu odpowiednio dobranej muzyki. Słuchanie muzyki relaksacyjnej, to świetny sposób na uwolnienie się od lęków, stresu oraz odprężenie po ciężkim dniu pracy. Muzyka złożona jest z szeregu elementów, tj. rytm, harmonia, tempo, barwa, dzięki czemu oddziałuje na człowieka w różnorodny sposób. Muzykoterapia pozwala za pośrednictwem muzyki wytworzyć równowagę pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznymi.

Zbawienne w sytuacji działania stresu może okazać się też **oglądanie interesujących filmów czy seriali**. Z pewnością dobrym wyborem będą te pozycje filmowe, które pozwolą na odprężenie się i uwolnienie od myślenia o sytuacjach wywołujących napięcie. Komedia romantyczna lub

groteska to bardzo dobra opcja!

Czynnościami, które w dużej mierze mogą pomóc złagodzić działanie stresu jest **rysowanie, malowanie lub wykonywanie różnego rodzaju prac manualnych**. Pozwolą one na rozładowanie napięcia, odprężenie, ale też skoncentrowanie, rozwój kreatywności a nawet mogą przyczynić się do pogłębienia samoświadomości.

W Internecie można znaleźć sporo szablonów, które można wydrukować. Ostatnio bardzo popularne stało się kolorowanie mandali. Oczywiście to tylko jedna z opcji. Równie dobrze można samodzielnie wykonać szkic lub zabrać się za szydełkowanie.

Gotowanie- kolejna czynność, która może być przyjemna, a zarazem pomocna

w minimalizowaniu odczuwania stresu. Przyrządzając ulubione potrawy dla siebie oraz bliskich można nie tylko zrelaksować się, ale też uruchomić pokłady swojej kreatywności i poczuć pozytywne emocje. Zwracajmy uwagę na to co jemy i w jakim tempie spożywamy posiłek. Warto wykorzystać wspólne spotkania przy stole jako okazję do nawiązania bliższych kontaktów, celebrowania posiłku i czerpanie z niego przyjemności.

W sytuacjach odczuwania stresu dobrze jest skupiać się na rzeczach, które lubimy

i dobrze znamy, czyli **rozwijać swoje zainteresowania**.

Dla każdego będzie to pewnie oznaczało co innego. Dla niektórych będzie to czytanie powieści przygodowych, gra na pianinie lub pielęgnowanie kwiatów w ogrodzie, a dla innych może to być pogłębianie wiedzy na temat kosmetyków naturalnych, taniec czy pisanie artykułu na bloga. Każdy ma inne zainteresowania, dlatego warto zastanowić się, która czynność w sytuacji odczuwania stresu jest dla nas najlepsza.

Aby zadbać o dobrą kondycję psychiczną warto także **unikać długiego spędzania czasu na portalach społecznościowych**. Natłok informacji przekazywanych w mediach niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie, ale może również okazać się dużym stresorem.



Przejdźmy do technik odnoszących się do

sfery związanej z fizjologią.

Najprostszym, a co najważniejsze skutecznym sposobem redukującym stres jest **sen**. To właśnie dzięki niemu organizm się regeneruje. Dobrze jest zadbać o dobrą jakość snu i spać tyle godzin, ile potrzebuje nasz organizm. W sytuacjach doświadczania silnego stresu warto położyć się do łóżka trochę wcześniej niż zwykle, aby mieć pewność, że organizm wypocznie na tyle, by mógł prawidłowo funkcjonować.

Kolejnym bardzo ważnym aspektem jest **dbanie o zdrową, zbilansowaną dietę**. Podczas sytuacji stresowych warto unikać picia nadmiernych ilości kawy czy alkoholu, a także jedzenia słodczy, fast foodów i innych produktów należących do kategorii niezdrowej żywności. Podstawą prawidłowego jadłospisu powinny być duże ilości warzyw i owoców. Dobrze też wzbogacać swoją dietę w produkty bogate w magnez oraz żelazo.

Zaleca się również **picie naparów ziołowych** - z melisy, rumianku, szyszek chmielu, czy dziurawca. Niezmiernie ważne jest także **spożywanie dużej ilości wody** - pozwala to na dobre nawodnienie organizmu, nawilżenie skóry, a także znaczne obniżenie poziomu stresu. Istnieje szereg zalet płynących z picia wody - poprawa koncentracji, lepsza kondycja psychiczna, dobry komfort snu - chyba dłużej nie trzeba nikogo przekonywać, prawda?

Dobrym sposobem redukującym stres jest **podejmowanie aktywności fizycznej**, ze względu na to, że ruch poprawia samopoczucie oraz pozwala psychicznie odpocząć. Najlepiej sprawdza się rozładowywanie napięcia podczas wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu. Poleca się między innymi **pływanie, jazdę na rowerze, tenis, gimnastykę, taniec, jogę czy spacer**. Każda aktywność jest dobra, dobrze jednak wybrać taką, która najbardziej nam odpowiada.

Warto w tym miejscu także wspomnieć **o technikach relaksacyjnych**. Istnieje ich sporo, choć najbardziej znanymi jest **trening autogenny Schulza i trening Jacobsona**. Techniki te biorą się z nurtu zwanego **mindfulness**, co często tłumaczone jako uważność. Gdy człowiek skupiony jest na zagrożeniu, ciało napina się, reagując stresem. Kiedy natomiast kieruje uwagę na zjawisku naturalnym, w żaden sposób niezagrażającym,

reakcja stresowa ustępuje. Najczęściej tym neutralnym **punktem skupienia jest oddech**. Koncentrując się na danych partiach ciała – głowie, klatce piersiowej, brzuchu czy nozdrzach, jesteśmy w stanie poczuć tempo i pewien rytm oddechu, co pozwala odciągnąć uwagę od świata zewnętrznego, a skupić się na doświadczeniach płynących z naszego wnętrza. Praktyka uważności daje **dużą wiedzę o sobie samym**, o tym, jak działa ludzka psychika, ale ma też działanie kojące. Uczy, że zamiast uciekać od trudności, można ze spokojem się nimi zająć.

Pomocne w obniżaniu poziomu stresu mogą okazać się **zabiegi rozluźniająco-pielęgnacyjne np. masaż czy relaksujące kąpiele**. Często takie przyjemności oferowane są w salonach SPA, ale kto powiedział, że nie można zrobić tego w domu? Oczywiście, że można, a nawet jest to bardzo skuteczny sposób na relaks. Dobrze jest więc stworzyć taką atmosferę, która pozwoli odprężyć się i nie myśleć o sprawach związanych z codziennością. Przydatne mogą okazać się świece zapachowe, peeling, maseczka regeneracyjna, a także ulubiona muzyka w tle. Podczas organizacji domowego SPA liczy się wszystko, co działa na zmysły. Szczególną rolę jednak odgrywa zapach, dlatego warto wybrać pachnący dodatek do kąpiele – aromaty owocowe zwykle działają pobudzająco, lawenda, wanilia czy słodkie nuty kwiatowe uspokajają i rozluźniają.



Mamy nadzieję, że choć część tych technik zainspiruje Państwa do wprowadzenia ich w życie, które może być dzięki nim dużo spokojniejsze, pomimo wszechobecnego na świecie stresu.

Mając na uwadze, iż to praktyka czyni mistrza, zapraszamy Państwa na kolejną, już ostatnią część artykułów rozkładających stres na czynniki pierwsze, w której zaproponujemy kilka ćwiczeń relaksacyjnych, omówimy jak ważna jest samoświadomość istnienia stresu w życiu, jak i postaramy się poskromić sytuacje stresowe, których doświadczają medycy, stosując wyżej wymienione techniki.

Alicja Artych – pielęgniarka, trener VCC

Karolina Stawiarska – psycholog, trener VCC