

Stres i sposoby radzenia sobie z nim.

Opracowanie: Małgorzata Sławomirska

Nadzór merytoryczny: Jolanta Siwińska

Staż specjalizacyjny:

Psychologia Kliniczna – Psychosomatyka, Promocja Zdrowia

KSS Im Jana Pawła II, Oddział Kliniczny Chorób Serca, Naczyń i
Transplantologii, Fundacja COR AGRUM, Kraków

1. Co to jest stres?

Codzienne życie pełne jest sytuacji trudnych i stresowych. Gdy nie potrafimy efektywnie sobie z nimi radzić – mogą stawać się groźne dla naszego zdrowia i jakości życia. Dla tego tak ważna jest wiedza na temat tego, czym jest stres, kiedy jest dla nas szkodliwy i jak sobie radzić z nim w codziennym życiu.



Pojęcie stresu wywodzi się z fizyki gdzie użyte zostało pierwotnie na oznaczenie wszelkiego **nacisku**, jaki działa na system. Do nauki o zdrowiu wprowadził to pojęcie Hans Selye określając nim niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu zadania.

Bodziec wywołujący reakcję stresową nazywany jest stresorem i może nim być zarówno trudne zdarzenie, jakim jest utrata pracy, konflikt z szefem jak i przebywanie w pomieszczeniu, w którym panuje ciągły hałas.

Często mówiąc o stresie mamy na myśli sytuacje powstające pod wpływem gwałtownych wydarzeń o dużym znaczeniu dla nas – jak utrata bliskiej osoby czy udział w wypadku drogowym. Jednakże stres powstaje też pod wpływem codziennych wydarzeń, może wiązać się z określonym stylem życia, pośpiechem, nieuporządkowaniem. W sytuacji takiej wymagamy od naszego organizmu wysiłku, który jest ponad jego możliwości – ciągłe spieszenie się, życie pod presją czasu, ale i pracy – są przyczyną nieustannego stresu, szczególnie niekorzystnego dla naszego organizmu.

Nie każdy stres jest zły - mobilizując nas, bowiem do działania ułatwia radzenie sobie w trudnych sytuacjach (np. jak w sytuacji, gdy musimy wystąpić przed publicznością czy zdajemy egzamin). „Stres jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczony w czasie, jego natężenie zaś nie przekracza umiarkowanego, właściwego dla danego organizmu poziomu”, (Perczak, 2009).

Jeśli jednak żyjemy w ciągłym stresie, niesie on za sobą niebezpieczne konsekwencje. Żyjąc w ciągłym niepokoju o możliwość zaspokojenie potrzeb, przebywanie stałe w hałasie, życie w pośpiechu i pod presją wymagań (stawianych nam przez innych i samych siebie), ciągłe rywalizowanie z innymi- jest źródłem silnego, stałego stresu.

Reakcja naszego organizmu na taką sytuację zależy od:

- indywidualnych cech danej osoby- to, co dla nas będzie źródłem silnego stresu, na innych może nie mieć żadnego wpływu
- naszego przygotowania na nią
- ogólnego stanu naszego organizmu w momencie zadziałania stresora – brak snu, zmęczenie, głód, życie w ciągłym pośpiechu i stresie, choroba - obniżają naszą odporność na wydarzenia stresowe
- subiektywnej interpretacji sytuacji jako zagrażającej lub niezagrażającej dla nas – z danym stresem łatwiej poradzi sobie osoba o wysokiej samoocenie, wierząca w swoje możliwości, mająca poczucie wsparcia ze strony innych osób.

2. Efekt życia w ciągłym stresie

Stres wpływa zarówno na nasze procesy emocjonalne jak i fizjologiczne. W sytuacji stresowej możemy zaobserwować:

- wzrost ciśnienia tętniczego,
- przyspieszenie akcji serca,
- zwiększenie stężenia glukozy w krwi,
- wzrost napięcia mięśniowego,
- przyspieszony, płytki oddech,
- wyostrenie zmysłów,
- suchość w ustach,
- zwiększona aktywność gruczołów potowych,
- przyspieszona perystaltyka jelit,
- zwiększone napięcie mięśni gładkich (m.in. skurcz żołądka),
- charakterystyczne zmiany w zapisie EEG (aktywności mózgu),
- charakterystyczne zmiany w gospodarce hormonalnej.



Na poziomie emocjonalnym mogą pojawić się:

- lek,
- niepokój,
- zwiększona czujność,
- drażliwość,
- agresja.



Zmiany, które zachodzą w naszym organizmie pod wpływem stresu służą jego przygotowaniu się do trudnej sytuacji – mobilizują i przygotowują go, bowiem do działania. Jeśli jednak jednorazowy stresor jest zbyt silny – zbyt duże pobudzenie powoduje dezorganizację naszego działania i zachowania (przypomnij sobie sytuacje, gdy pod wpływem silnego stresu na egzaminie czy w czasie rozmowy o pracę nie potrafiłeś/łaś się odpowiedzieć na żadne pytanie).

Również, gdy stres jest umiarkowany, jednak długotrwały – prowadzi do wyczerpania zasobów naszego organizmu. Wówczas podwyższone pobudzenie organizmu może prowadzić do:

- podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi,
- zaburzeń miesiączkowania/ zaburzeń erekcji,
- obniżenia ogólnej odporności organizmu (większej podatności na infekcje),
- zaburzeń snu,
- problemów z koncentracją i zaburzeń pamięci,
- obniżenia nastroju, motywacji do działania i zniechęcenia,
- zaburzeń nerwicowych,
- ogólnej drażliwości,
- chorób układu krążenia,
- zaburzeń układu oddychania - astmy, hiperwentylacji,
- zaburzeń układu trawiennego - wrzodów żołądka,
- chorób skóry.

3. Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Radzenie sobie ze stresem nie jest łatwe, często, bowiem wpadamy w pułapkę „błędnego koła” Żyjąc w ciągłym biegu i napięciu mamy poczucie, iż nic nie da się zmienić. Stawiamy sobie coraz większe wymagania, którym jednak nie jesteśmy w stanie sprostać - ciągły stres obniża, bowiem nasze możliwości poradzenia sobie. Im bardziej więc się staramy, spędzamy więcej czasu na pracy – osiągamy w niej coraz gorsze efekty. Szkoda nam czasu na zajęcie się sobą, odpoczynek – nie zauważamy, że szkodzimy tym sami sobie. By temu zapowiedz konieczne jest zadbanie o higienę psychiczną:

1. **Pamiętaj o odpoczynku.** Po całym dniu napięcia i stresu należy pomyśleć o relaksie, czasie wolnym od trudnych zajęć, gdy nie trzeba się spieszyć, walczyć, rywalizować. Dobrze by odpoczynek ten był aktywny – tak by nie myśleć o swoich codziennych problemach i trudnościach, ale też by obniżyć napięcie organizmu. Jeśli tylko masz taką możliwość wybierz się na spacer, spotkaj z przyjaciółmi i krewnymi, jeśli uprawiasz jakiś sport- ćwicz, idź na basen.

Znajdź sposób, który najlepiej Cię odpręża- dla jednego będzie to przeczytanie książki, dla innego upieczenie ciasta, zabawa z dziećmi/wnukami lub ciepła kąpiel. Dobrze jest też równoważyć codzienne zmęczenie nawet krótkim, ale codziennym odpoczynkiem.

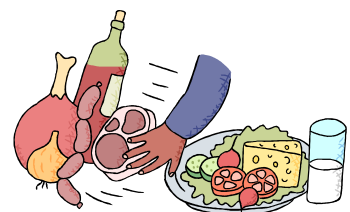


2. Zadbaj o sen.

Gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące. Dla tego tak ważne jest zadbanie o odpowiednią, regularną ilość snu.

3. **Zmień tryb życia.** Zaczynaj planować swój czas, umieszczając w nim chwile na odpoczynek. Spróbuj tak układać dzień by nie być w ciągłym biegu. Podziel zadania na te pilne i ważne oraz ważne, ale mniej pilne, których realizację możesz odłożyć na inny czas. Nie planuj zbyt wielu zadań na dany dzień, gdyż niemożliwość ich realizacji będzie wywoływać dodatkowy stres. Dobrze jest także próbować nie przejmować się drobiazgami i sprawami, na które nie mamy wpływu. Dobrym pomysłem jest prowadzenie dzienniczka stresu - w którym zapisujemy zdarzenia, które są dla nas trudne i wywołują napięcie, a następnie próbujemy je stopniowo starać się je eliminować z naszego życia lub ograniczać.

4. **Zapewnij sobie zrównoważoną dietę** – jest ona warunkiem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Dobrze jest jeść różne pokarmy z 4 grup artykułów żywnościowych: mleko i



przetwory mleczne, mięso i produkty zastępcze, owoce i jarzyny, pieczywo i przetwory zbożowe.

Szczególnie ważne jest by rozpocząć dzień od zjedzenia śniadania, a kolejne posiłki spożywać w równych odstępach czasu. Powinniśmy także unikać lub przynajmniej ograniczyć spożywanie produktów powodujących pobudzenie naszego układu nerwowego i mięśnia sercowego zwanych metyloksantynami – zawierają je kawa, herbata, czekolada i napoje z orzeszków kola.

5. Myśl pozytywnie i uśmiechaj się do ludzi wokół siebie.

Twoje pozytywne nastawienie do innych może sprawić, że i inni będą przyjaźniej nastawieni do ciebie. W radzeniu sobie ze stresem bardzo ważne jest wsparcie bliskich nam osób, zaś pozytywne stosunki z bliskimi, znajomymi i współpracownikami ograniczą liczbę stresujących wydarzeń w miejscach, w których żyjemy i przebywamy.



6. Stosuj techniki relaksacyjne. Ponieważ nie zawsze mamy możliwość by spotkać się z przyjaciółmi czy pójść na spacer po trudnym dniu w pracy czy w domu, w celu skuteczniejszej relaksacji można stosować różne ćwiczenia relaksacyjne. Są to różnego rodzaju techniki, które prowadzą do odprężenia tak ciała jak i umysł. Ułatwiają one nam odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie naszego organizmu. W przypadku wszystkich technik pamiętajmy o ogólnych zasadach ich stosowania:

- należy znaleźć jakieś spokojne miejsce bez zakłócających bodźców czy jarzących się świateł;
- przed wykonywaniem ćwiczeń dobrze jest rozluźnić ciasne części garderoby, zdjąć okrycie wierzchnie (marynarkę, kurtkę czy żakiet), krawat, okulary, wyjąć soczewki kontaktowe.

Do technik relaksacyjnych zaliczamy:

a. Słuchanie muzyki i odgłosów przyrody oraz wizualizacja.



Nie każda muzyka odpręża i relaksuje. Badania pokazują, iż szczególnie korzystnie oddziałują na nas utwory Mozarta. Muzyka ta powoduje zmiany w zapisie EEG (fal mózgowych), zmiana zaś w pracy mózgu pociąga za sobą zmiany w naszym organizmie: zmniejsza się ciśnienie tętnicze krwi, spowolniona zostaje akcja serca, zmniejsza się napięcie mięśniowe, aktywność gruczołów potowych, poprawia się koncentracja i pamięć. Podobną funkcję pełni słuchanie odgłosów przyrody (zwłaszcza, jeśli połączymy je z wizualizacją – wyobrażaniem sobie różnych krajobrazów i przyjemnych widoków) – szumu morskich fal, drzew, płynącego potoku, śpiewu ptaków, odgłosu wiatru.

PRZYKŁADY TEKSTÓW DO WIZUALIZACJI (do wykonywania podczas słuchania spokojnej muzyki, dobrze, gdy tekst jest czytany przez inną osobę lub odsłuchiwany z kasy):



Biały obłok

„Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste niebo (ok. 15 sek.). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak odprężony, rozluźniony i spokojny. Odprężony i zadowolony z siebie, obserwujesz, jak mała chmurka podpływa coraz bliżej. Cieszy cię piękno czystego nieba i małego białego obłoku. Mała, biała chmurka znajduje się właśnie tuż nad tobą i zatrzymuje się. Patrzysz na nią, odczuwasz przyjemność, jesteś odprężony. Sam stań się małą białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, potrzyj dłońią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny i skoncentrowany.”

Na łodzi

„Siedzisz lub leżysz wygodnie (ok. 10 sek.). Oczy masz zamknięte. Doznajesz swojego ciała całkowicie świadomie i intensywnie. Jesteś ciężki, rozluźniony i spokojny. Ręce i ramiona są bardzo ciężkie. Kark i barki są bardzo ciężkie. Stopy i nogi są bardzo ciężkie. Twarz jest rozluźniona i odprężona. Rozluźniasz się, całe napięcie spływa – daleko od ciebie. Jesteś całkowicie zrelaksowany. Znajdujesz się na morzu, w łodzi. Leżysz na łodzi, czujesz dotyk ciepłego, drewnianego dna. Zapach drewna, ciepło słońca, jest przyjemnie. Czujesz delikatne kołysanie łodzi. W górę w dół, w górę w dół. Czujesz, że twój oddech ma ten sam rytm – wdech i wydech. Ogarnia cię spokój. Jesteś ciężki, ciepły, swobodny i spokojny. Słyszysz jak fale delikatnie uderzają o burtę. Dźwięk ten działa uspokajająco. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony. Słyszysz szum morza. Patrzysz na niebo. Widzisz małą chmurkę na horyzoncie. Pozwalasz się nieść falom. Jesteś spokojny, rozluźniony, odprężony. Czujesz się doskonale we własnej skórze. Jesteś zupełnie spokojny i całkowicie odprężony. Wróć teraz do klasy. Zwiń dłonie w pięści, wyciągnij i rozciągnij ręce, przeciągnij się i ziewnij, otwórz oczy.”

Oba teksty pochodzą ze strony: <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU4108>, data pobrania: 07.12.09r.

b. **Medytacja** – polega na stosowaniu pewnej techniki lub procedury, mogącej wywołać stan relaksacji. Istnieje wiele form medytacji, wspólny dla nich wszystkich jest element koncentracji na określonej rzeczy lub bodźcu. Istnieją 4 typy technik medytacyjnych:

- powtarzanie myśli (mantry) – np. powtarzanie bezgłośnie słowa lub frazy, ale także monotonny śpiew;
- powtarzanie czynności fizycznych – np. w Yodze jest to powtarzanie określonych czynności oddechowych, w Hata Yoga jest to przyjmowanie różnych pozycji ciała;
- kontemplacja problemu;
- koncentracja wizualna - skupienie się na pewnym wyobrażeniu – obrazie, płomieniu świeci, liściu itp.

Warunkiem udanej medytacji jest zapewnienie sobie spokojnego otoczenia, skoncentrowanie się, przyjęcie wygodnej pozycji i pasywnej postawy. Poniżej znajdziesz przykładowy scenariusz sesji medytacji pasywnej fizycznie z zastosowaniem mantry (materiał pochodzi z książki: G. Everly, R. Rosenfeld, „Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia”):

„Informacja podstawowa

Celem tej informacji jest zapoznanie cię z zastosowaniem medytacji jako sposobu redukcji stresu w twoim życiu. Instrukcje te zawierają informacje podstawowe, oraz specyficzne wskazówki dotyczące zastosowania czterech technik, spośród których możesz wybrać tę, którą wykorzystasz przy medytacji. Postępuj ściśle według instrukcji. Później możesz dokonać modyfikacji pewnych elementów techniki, stosownie do twoich osobistych preferencji czy też sytuacji; jednakże we wstępnej fazie nauki powinieneś wszystkich ćwiczenia wykonywać ściśle według wskazówek. Po dokonaniu wyboru jednej z technik medytacji, stosuj technikę zgodnie z instrukcją, medytując nieprzerwanie przez 15 do 20 minut, raz lub dwa razy dziennie.

Tu przyjmujemy, że spokojny umysł jest celem samym w sobie. Co zrobisz z tą cenną umiejętnością - zależy już oczywiście od ciebie. Podstawy medytacji są często błędnie rozumiane, ponieważ sama medytacja jest trudna do zdefiniowania. Nie jest ona stanem fizjologicznym ani żadnym specyficznym, psychologicznym przeżyciem. Nie jest religią. Raczej, jak tutaj przyjęliśmy, medytacja jest techniką. Jest czymś tak podstawowym, że jest transcendentna wobec czasu, kultury, rasy, religii oraz ideologii. Fizjologicznych, psychologicznych oraz filozoficznych celów medytacji nie można osiągnąć bez ćwiczenia, a jej techniki nie można opanować inaczej niż przez ciągłe obcowanie. Istnieje wiele typów medytacji, jednak w społecznościach zachodnich największą popularność mają techniki wywodzące się ze starożytnej Yogi oraz z buddyzmu Zen. Każdy typ medytacji reprezentuje nieco inny cel i technikę. Tę, którą tutaj przedstawiamy, uważa się za najlepiej przystosowaną do redukcji stresu. Jest to technika łatwa do nauczenia się; oraz w najwyższym stopniu pozbawiona kultowych, religijnych czy spirytualistycznych naleciałości. Technika ta jest kompletna i może być jedynym rodzajem medytacji, jakiej kiedykolwiek będziesz potrzebować, lub też może służyć jako wstęp do bardziej specyficznych typów medytacji.

Istnieje kilka podstawowych etapów, które powinieneś przejść ucząc się medytacji.

- Pierwszy, podstawowy etap, to znalezienie spokojnego środowiska- zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Spokojny pokój, Odizolowany od wszystkich, którzy nic medytują, jest

niezbędny, szczególnie podczas nauki. Wyłącz telefon lub, co najmniej wynieś go do innego pokoju. W ogóle zrób wszystko, co możliwe, żeby zredukować zewnętrzne hałasy. Jeśli nic możesz w pełni wyeliminować hałasu, co zdarza się wśród mających swoje zajęcia domowników, w internatach itp., używaj zatyczek do uszu. Puść płytę czy taśmę o delikatnym brzmieniu instrumentów lub posłuż się jakimś dostępnym ci nagraniem naturalnych dźwięków. Nawet monotonny szum wentylatora czy klimatyzacji może stanowić efektywne zablokowanie czy maskowanie zewnętrznego hałasu. Korzystne będzie także przyćmienie lub nawet zupełne zgaszenie światła w pokoju.

- Następny etap stanowi praca nad wyciszeniem twojego środowiska wewnętrznego. Jeden ze sposobów polega na redukcji napięcia mięśni, – które jest jedną z największych przeszkód na drodze do udanej medytacji. Poświęć trochę czasu na rozluźnienie mięśni; jeden ze sposobów redukcji napięcia mięśniowego to wygodnie się usadowić. Być może nie będziesz czuł się jak prawdziwy medytujący, jeśli nie usiądziesz we wschodniej, skrzyżnej pozycji lotosu; wymaga ona jednak dużej elastyczności oraz treningu. Na razie usiądź wygodnie na podłodze, lub, jeszcze lepiej, na wygodnym krześle z prostym oparciem; stopy na podłodze, nogi nieskrzyżowane, ręce spoczywają na udach, palce nieznacznie rozsunięte, nie zwarte. Powinieneś siedzieć nieruchomo. Pamiętaj jednak, że medytacja nie jest transem. Jeśli jest ci niewygodnie lub czujesz zbyt duże napięcie w jakimś miejscu porusz się. Jeśli coś cię swędzi - podrap. Nie przybieraj napiętej, usztywnionej pozycji czy postawy. Odpręż się. Najlepiej nie 8 , kładź się, ani nie opieraj głowy, bo zaśniesz. Utrzymuj głowę, szyję, kręgosłup w linii prostej pionowej. Utrzymanie takiej postawy wymaga niewielkiego, lecz znaczącego napięcia mięśni, a ten wysiłek pomaga uchronić się przed zaśnięciem; jednocześnie pozycja ta jest najodpowiedniejsza do nauki medytacji.

Właściwa nauka

Jesteś teraz gotowy, żeby rozpocząć właściwą naukę. Na początku zamknij oczy. Zwróć uwagę na spokój. Wiele odczuwanych wrażeń dochodzi do nas przez oczy. Zamknij, zatem oczy, a uczynisz umysł dużo spokojniejszym.

Zastosowanie koncentracji na oddechu

Tym, co zrobimy teraz, jest oczyszczenie umysłu. Nie ze wszystkich myśli, tylko z tych, które nieustannie napływając działają na wyobraźnię i powodują narastanie stresu. Skoncentruj się na swoim oddechu. Przenieś swoją świadomość z rozgorączkowanego świata zewnętrznego w spokojny, zrelaksowany świat wewnętrzny.

Z każdym oddechem przyptywa myśl. Wypuszczasz powietrze, myśl odptywa. Przyptywa i odptywa. Koncentruj się na oddechu. Myśl przepływa. Myśl odptywa. Wciągasz powietrze nosem i zupełnie bez wysiłku wydychasz ustami. Otwórz, zatem usta i pozwól, aby powietrze wypłynęło. Nie wymuszaj tego. Zostań wciągnięty w proces oddychania. Koncentruj się na oddechu. Teraz chciałbym, żebyś za każdym razem, kiedy robisz wddech, poczuł jak chłodne jest powietrze, i za każdym razem, kiedy robisz wydech, poczuł jak ciepłe i wilgotne jest powietrze. Rób to teraz. (przerwa 60 sek.)

Zastosowanie słowa "jeden"

Teraz chcielibyśmy zastąpić koncentrację na oddechu zastosowaniem mantry (słowa lub frazy). Jest to narzędzie w postaci słowa lub frazy, jedynie pomagające twemu umysłowi powstrzymać się od pogrążenia się w marzeniach. Przykładem mantry jest słowo "jeden". Jest to słowo miękkie, nie ma charakteru kultowego. Oznacza po prostu numer. Przy każdym wydechu powtarzaj słowo "jeden". Powtarzaj "jeden". Jeden. Powtarzaj cicho. Jeden. Powtarzaj to słowo bez poruszania ustami. Powtarzaj je coraz ciszej, aż staniesz się tylko myślą. (przerwa 75 sek.)

Zastosowanie mantry

Słowo "jeden" jest przykładem mantry. Narzędziem, które pomaga oczyścić twój umysł. Dzięki koncentracji na słowie niemającym ładunku emocjonalnego ani jakiegoś ważnego znaczenia, sposób funkcjonowania twojego umysłu zaczyna się zmieniać. Zaczyna on "wędrować", przy spokojniejszym, bardziej subtelny stanie świadomości. Wiele osób lubi używać słów sanskryckich w poczuciu, że są to delikatne dźwięki, o specjalnym znaczeniu duchowym, które też mogą być wykorzystane jako przedmiot kontemplacji. Uniwersalną mantrą jest słowo Om/1, które również znaczy "jeden". Przy każdym wydechu wypowiadaj słowo Om. Om. Om. Oddychaj lekko, normalnie, ale teraz nie koncentruj się na swoim oddechu. Powtarzaj mantrę w myślach. Po prostu myśl o wypowiedaniu jej. Nic poruszaj przy tym ustami. Po prostu myśl o tym. Nie koncentruj się na oddechu. Pozwól mantrze powtarzać się w twoim umyśle. Nie rób tego na siłę. Niech płynie. Stopniowo mantra zaniknie. Twój umysł będzie spokojny. Od czasu do czasu ten spokój będą zakłócać sporadyczne myśli. Pozwól im przyjść. Doświadcz ich, a następnie daj im opuścić twój umysł tak szybko, jak szybko się pojawiły, po prostu skupiając się na twojej mantrze. Zastosujmy teraz Om/1 jako mantrę. Powtarzaj om, om. (przerwa 75 sek.)

Stosowanie liczenia

Ostatnią mantrą, którą możesz wybrać, jeśli uznasz, że twój umysł za bardzo "wędruje", jest mantra wymagająca nieco więcej koncentracji niż trzy poprzednie techniki medytacji. Przy wydechu zacznij liczyć od 10 do 1. Przy każdym wydechu powiedz jedną liczbę. Wypowiadając ją spróbuj zobaczyć ją, oczami wyobraźni". Kiedy dojdiesz do 1, wróć do 10 i zacznij od nowa. Zróbmy to teraz. (przerwa ok. 3 min.)

Przebudzenie

Teraz chcę znów skierować twoją uwagę na siebie samego i świat wokół siebie. Będę liczyć od 1 do 10. Z każdą liczbą będziesz czuć, że twój umysł jest coraz bardziej czujny, a twoje ciało staje się coraz bardziej rześkie. Kiedy dojdę do 10, otwórz oczy, a poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek w ciągu dnia poczujesz się rażny, ożywiony, pełen energii i chętny do ponownego podjęcia swych zajęć. Zaczynamy: 1-2 zaczynasz czuć się rażniej. 3-4-5, jesteś coraz bardziej rozbudzony, 6-7, teraz zaczynasz rozprostowywać dłonie i stopy, 8-9, prostujesz ramiona i nogi, 9-10 otwórz teraz oczy. Jesteś czujny, przebudzony, twój umysł jest jasny a ciało rześkie."

c. Ćwiczenia fizyczne

UWAGA, – jeśli masz problemy z układem krążenia, kostnym, odpornościowym czy oddechowym – koniecznie przed zastosowaniem tej metody relaksacji skonsultuj się lekarzem.

Ćwiczenia fizyczne, które szczególnie sprzyjają relaksacji to takie, które:

- są aerobowe, – czyli wiąże się z długotrwałym zapotrzebowaniem na tlen (ćwiczenia wytrzymałościowe);
- zawierające ruchy rytmiczne i skoordynowane;
- nie powinno wiązać się z rywalizacją (zarówno z innymi jak i samym sobą), biciem rekordów.



Do szczególnie korzystnych ćwiczeń zalicza się: bieganie (jogging), pływanie, podnoszenie ciężarków, taniec, trening z workiem bokserskim. Pamiętaj jednak, że przed wyborem odpowiedniej dla siebie aktywności należy skonsultować z lekarzem, czy dany rodzaj ćwiczeń nie będzie dla Ciebie zbyt obciążający. Dobrze jest ćwiczyć 15-30 minut trzy-cztery razy w tygodniu, po każdym zaś ćwiczeniu dobrze jest by nastąpił „okres stygnięcia”, – czyli czas 5-10 min. Lżejszych ćwiczeń jak przechadzanie się czy lekka gimnastyka, tak by nagle nie zaprzestawać ruchu.

d. Trening autogenny Schultza

UWAGA, – jeśli masz problemy z układem krążenia, kostnym, odpornościowym czy oddechowym – koniecznie przed zastosowaniem tej metody relaksacji skonsultuj się lekarzem.

Metoda ta opiera się na wywoływaniu u siebie drogą autosugestii (powtarzania na głos lub w myśli określonych poleceń) doznania ciężkości i ciepła w swoim organizmie. Cała procedura wygląda następująco:

- Skupienie po kolei na poszczególnych częściach ciała połączone z sugestią odczuwania w nich ciężaru.
- Ponowne skupienie na poszczególnych częściach ciała z sugestią odczuwania w nich ciepła.
- Skupienie na pracy serca z sugestią jego miarowej spokojnej pracy.
- Skupienie na oddechu i jego regulacja – oddech powinien być spokojny, miarowy, niesprawiający dyskomfortu.
- Sugestia odczuwania ciepła w całym organizmie.
- Sugestia odczuwania chłodu na czole.

Początkowo ćwiczenia nie powinny być zbyt długie (ok. 20 min.), z czasem przedłużają się, aby dawać coraz bardziej intensywny efekt. Trening pozwala na osiągnięcie nawet bardzo głębokiej relaksacji – rozluźnienie mięśni, spowolnienie pracy serca, wyrównanie oddechu, skupienie na

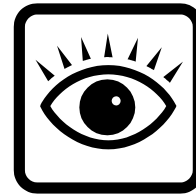
wewnętrznych doznaniach zamiast na bodźcach zewnętrznych, zmniejszenie aktywności gruczołów potowych – a zatem w każdym zakresie przynosi efekt przeciwny stresowi. Wartość tej techniki polega na tym, że nie tylko daje doskonałe efekty, ale jest możliwa do samodzielnego stosowania. Początkowo odczuwanie sugerowanych stanów nie jest łatwe, jednak po uzyskaniu odpowiedniej wprawy efekty przychodzą niemal natychmiast.

Przykładowy scenariusz ćwiczeń:

„Proszę ułożyć się wygodnie na dywanie, a osoby, które łatwo zasypiają, niech raczej usadowią się w fotelu. Jeśli ktoś obawia się zimna, może się przykryć czymś lekkim. Nastawiamy muzykę w tle zgodną z upodobaniami, choć idealna byłaby muzyka barokowa w rytmie 56 do 60 uderzeń metronomu na minutę. Taka muzyka sprzyja głębokiemu odprężeniu i dobrej koncentracji. Bierzymy kilka głębokich oddechów, powtarzając w myślach na wdechu poniższe stwierdzenia:

Osiąganie spokoju wewnętrznego

- Leżę wygodnie, Bardzo wygodnie
- Zamykam oczy
- Rozluźniam wszystkie mięśnie
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Wszystko staje się mało ważne
- Odległe i obojętne
- Nie myślę o niczym
- Odczuwam spokój, głęboki spokój
- Zagłębam się w łagodną ciszę



Rozluźnianie mięśni szkieletowych - odczuwanie masy ciała

- Rozluźniam prawą rękę
- Moja prawa ręka staje się ciężka, coraz cięższa
- Jest już tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć
- Moja prawa ręka rozluźnia się
- Rozluźniam lewą rękę
- Moja lewa ręka staje się ciężka, coraz cięższa
- Jest już tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć
- Moja lewa ręka rozluźnia się
- Rozluźniam obie ręce
- Moje obie ręce stają się ciężkie, coraz cięższe
- Są już tak ciężkie, że nie mogę nimi poruszyć
- Moje obie ręce rozluźniają się
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Rozluźniam kark i szyję
- Moja szyja i kark stają się ciężkie, coraz cięższe
- Są już tak ciężkie, że nie mogę nimi poruszyć
- Moja szyja i kark rozluźniają się
- Rozluźniam głowę i twarz

- Moja głowa i twarz stają się ciężkie, coraz cięższe
- Są już tak ciężkie, że nie mogę nimi poruszyć
- Moja głowa i kark rozluźniają się
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Rozluźniam klatkę piersiową
- Moja klatka piersiowa staje się ciężka, coraz cięższa
- Jest już tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć
- Moja klatka piersiowa rozluźnia się
- Rozluźniam brzuch
- Mój brzuch staje się ciężki, coraz cięższy
- Jest już tak ciężki, że nie mogę nim poruszyć
- Twój brzuch rozluźnia się
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Rozluźniam plecy
- Moje plecy stają się ciężkie, coraz cięższe
- Są już tak ciężkie, że nie mogę nimi poruszyć
- Moje plecy rozluźniają się
- Rozluźniam tułów
- Mój tułów staje się ciężki, coraz cięższy
- Jest już tak ciężki, że nie mogę nim poruszyć
- Mój tułów rozluźnia się
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Rozluźniam miednicę
- Moja miednica staje się ciężka, coraz cięższa
- Jest już tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć
- Moja miednica rozluźnia się
- Rozluźniam prawą nogę
- Moja prawa noga staje się ciężka, coraz cięższa
- Jest już tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć
- Moja prawa noga rozluźnia się
- Moja lewa noga staje się ciężka, coraz cięższa
- Jest już tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć
- Moja lewa noga rozluźnia się
- Rozluźniam obie nogi
- Moje obie nogi stają się ciężkie, coraz cięższe
- Są już tak ciężkie, że nie mogę nimi poruszyć
- Moje obie nogi rozluźniają się
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Rozluźniam całe ciało
- Całe moje ciało staje się ciężkie, coraz cięższe
- Jest już tak ciężkie, że nie mogę nim poruszyć
- Całe moje ciało rozluźnia się
- Oddycham lekko, równo, spokojnie
- Całe moje ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne



Zakończenie relaksu w ciągu dnia

- Odczuwam spokój, głęboki spokój
- Ten spokój zostanie we mnie
- Daje mi on siłę i pewność siebie
- Teraz czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego, krzepiącego snu
- Uczucie bezwładu powoli ustępuje i znika
- Poruszam rękami, poruszam głową i tułowiem
- Poruszam nogami, poruszam całym ciałem
- Otwieram oczy
- Mam uczucie odświeżenia i rzeźkości
- Jest mi lekko, jest mi dobrze”

Opracowano na podstawie: http://www.ymaawarszawa.4me.pl/index.php?site=seminarium_12, <http://www.logos.pomorze.pl/relaks10/>. Materiał ten stanowi tylko przykład ćwiczenia, w celu zastosowania treningu warto sięgnąć do opracowań zawierających pełen opis procedury i wszystkie ćwiczenia (dla ułatwienia można skorzystać z gotowych nagrań na płytach lub kasetach).

e. Relaksacja progresywna Jacobsona

UWAGA, – jeśli masz problemy z układem krążenia, kostnym, odpornościowym czy oddechowym – koniecznie przed zastosowaniem tej metody relaksacji skonsultuj się lekarzem.

Jacobson opracował zestaw ćwiczeń polegających na naprężaniu (kurczeniu), a następnie rozluźnianiu wybranych grup mięśni, tak by osiągnąć stan głębokiej relaksacji w całym ciele. Każdy stopniowo uczy się redukować napięcie w wybranym mięśniu. Ćwiczenia wykonuje się w spokojnym i wygodnym otoczeniu, w miarę możliwości zaciemnionym, (aby umożliwić koncentrację na wrażeniach płynących z ciała). Podczas ich wykonywania należy oddychać normalnie, nie zatrzymywać powietrza przy napinaniu mięśni. Relaksację rozpoczyna się od najniższej położonych grup mięśni aż do twarzy. Cały zestaw ćwiczeń wykonuje się zgodnie z określoną procedurą – jej przykład znajduje się poniżej.

Przykładowy scenariusz relaksacji Jacobsona (materiał pochodzi z książki: G. Everly, R. Rosenfeld, „Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia”, instrukcja ta powinna być początkowo czytana przed drugą osobą, można też nagrać ją na kasetę i wysłuchiwać):

„System progresywnej relaksacji neuromięśniowej wymaga, abyś każdą grupę mięśni naprężył dwukrotnie, za każdym razem przez ok: 5 sekund. Możesz jednak naprężyć każdą z tych grup nawet do siedmiu razy, jeśli czujesz utrzymujące się w nich jeszcze napięcie. Napięcie mięśniowe nie jest tym samym, co naciągnięcie mięśnia. Będziesz wiedział, że masz naciągnięty mięsień, jeśli odczujesz ból w tym mięśniu lub w którymś z sąsiednich stawów, albo, jeśli mięsień ten zacznie drżeć lub dygotać tak, iż nie można nad tym zapanować. Takie

przypadki będą świadczyły o tym, że powinieneś zastosować mniejszy stopień napięcia, lub po prostu unikać tego ćwiczenia. Cała procedura relaksacji neuromięśniowej trwa około 20 minut - jeżeli chcesz zrelaksować całe ciało. Czas ten będzie krótszy, jeśli zdecydujesz się odprężyć tylko kilka grup mięśni. I na koniec - nie wstrzymuj oddechu podczas skurczów mięśni. Oddychaj normalnie, lub wdychaj powietrze, gdy napinasz mięśnie, a wydychaj, gdy rozluźniasz napięcie.

Teraz jesteś gotów odprężyć kolejno główne grupy mięśni twego ciała w celu osiągnięcia stanu całkowitej relaksacji. Chciałbym, żebyś wygodnie usiadł i poczuł się jak najswobodniej. Możesz rozluźnić lub zdjąć ciasne części garderoby, takie jak buty, krawat, marynarkę, kurtkę czy żakiet. Powinieneś także zdjąć okulary, wyjąć soczewki kontaktowe. Powinieneś starać się poczuć bardzo, bardzo swobodnie. Chciałbym, żebyś zamknął oczy. Po prostu usiądź wygodnie i zamknij oczy. A teraz chciałbym zacząć od skierowania twojej uwagi na twoje oddychanie. Oddech jest metronomem organizmu. Bądźmy, więc świadomi tego metronomu. Zdaj sobie sprawę z tego, jak powietrze wchodzi przez twoje nozdrza do twych płuc, jak przy wdechu twój żołądek i klatka piersiowa rozszerzają się, a przy wydechu - zapadają. Skoncentruj się na swoim oddychaniu (zrób tu 3-sekundową przerwę).

W przypadku każdej grupy mięśniowej, na której będziemy się koncentrować, zawsze najpierw opiszę ci starannie dane ćwiczenie relaksacyjne, a dopiero potem rzeczywiście je wykonasz. Nie zaczynaj, więc opisywanego ćwiczenia dopóty, dopóki nic powiem: "Jesteś gotów? Zaczynaj".

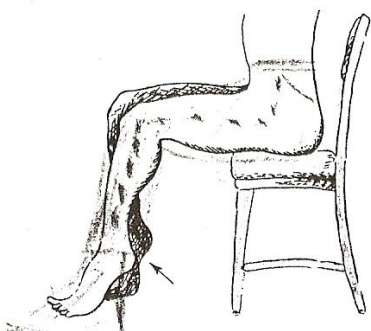
KLATKA PIERSIOWA

Zacznijmy od klatki piersiowej. Chciałbym, żebyś na moją prośbę, ale nie wcześniej, wziął bardzo, bardzo głęboki oddech. Chciałbym, żebyś wciągnął w płuca całe powietrze znajdujące się wokół ciebie. Zrób to teraz. Jesteś gotów? Zaczynaj. Weź bardzo głęboki wdech. Bardzo głęboki wdech; głębszy, głębszy, głębszy, utrzymaj to... i rozluźnij się. Po prostu wypuść całe powietrze z płuc i wróć do normalnego oddychania. Czy zauważyłeś napięcie w klatce piersiowej, gdy brałeś wdech? Czy zauważyłeś odprężenie, gdy zrobiłeś wydech? Jeśli zwróciłeś na to uwagę, czy potrafiłbyś opisać różnicę między napięciem a odprężeniem? Pamiętaj o tym, gdy powtórzymy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Weź bardzo, bardzo głęboki wdech. Jeszcze głębszy. Jeszcze głębszy. Najgłębszy ze wszystkich. Utrzymaj to i rozluźnij się. Po prostu zrób wydech i wróć do normalnego oddychania. Czy potrafiłeś tym razem odczuć napięcie? Czy potrafiłeś odczuć odprężenie? Postaraj się koncentrować na tej różnicy we wszystkich grupach mięśni, którymi będziemy się zajmować. (zawsze rób przerwę 5-10-sekundową między ćwiczeniami).

DOLNA CZĘŚĆ NÓG

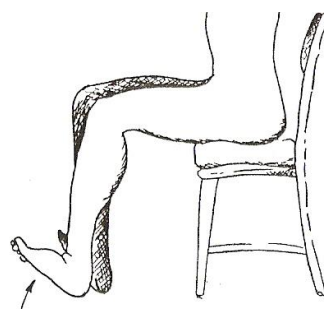
Przejdźmy teraz do dolnej części nóg i mięśni łydki. Zanim zaczniemy, chciałbym, żebyś postawił obie stopy płasko na podłodze. Następnie, już w ramach tego ćwiczenia, chciałbym, żebyś po prostu, trzymając nadal palce nóg na podłodze, podniósł jednocześnie obie pięty tak wysoko, jak tylko możesz. Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś pięty. Podnieś obie bardzo wysoko,

bardzo wysoko, bardzo wysoko (zobacz rysunek poniżej).



Utrzymaj to i rozluźnij mięśnie. Po prostu pozwól piętom opaść lekko na podłogę. Powinieneś odczuć skurcz w tylnej części łydek. Powtórzmy teraz to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś pięty bardzo wysoko, bardzo wysoko, wyżej niż poprzednim razem. Jeszcze wyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Gdy się odprężysz, możesz odczuwać jakieś mrowienie, jakieś ciepło. Może jakieś uczucie ciężkości, gdy mięsień staje się rozluźniony i odprężony.

Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, chciałbym, żebyś trzymając nadal pięty na podłodze - podniósł palce obu stóp bardzo, bardzo wysoko. Podnieś je ku sufitowi tak wysoko, jak tylko możesz.. taki sam ruch, jaki byś wykonywał zdejmując stopę z gazu w samochodzie (zobacz rysunek obok).

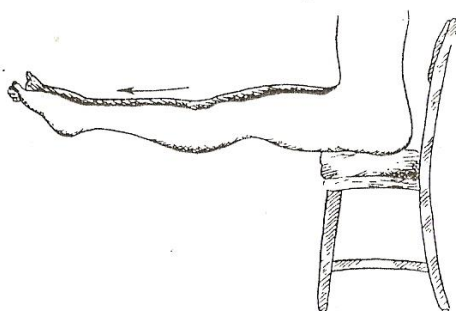


To jest pedału

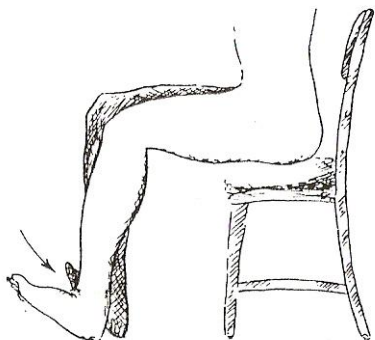
Różnica polega tylko na tym, że wykonasz ten ruch obydwojema stopami równocześnie. Zrób to teraz. Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś palce stóp bardzo wysoko. Podnieś palce wyżej, jeszcze wyżej. Dużo wyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Pozwól palcom opaść na podłogę. Teraz powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś wysoko palce stóp. Wyżej niż przedtem. Jak najwyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Powinieneś odczuwać w dolnej części nóg jakieś mrowienie lub ciężkość. To odczucie jest tam. Musisz go po prostu poszukać. Postaraj się, więc przez chwilę poczuć to mrowienie, ciepło lub może tę ciężkość. które mówią ci, że twoje mięśnie są teraz rozluźnione, pozwól żeby te mięśnie stały się jeszcze bardziej rozluźnione i jeszcze cięższe. (zrób przerwę 20-sekundową).

UDA I ŻOŁĄDEK

Następna grupa mięśni, na której będziemy się koncentrować, to mięśnie ud. To ćwiczenie jest proste. Chciałbym, żebyś na moją prośbę po prostu wyciągnął obie nogi poziomo do przodu, wyprostowując je tak bardzo, jak tylko możesz (zobacz rysunek poniżej).



(Jeśli jest to dla ćwiczącego niewygodne, pozwól mu ćwiczyć każdą nogę osobno). Pamiętaj, żebyś pozostawił łydki rozluźnione. Nie napinaj ich. Zróbmy to teraz. Jesteś gotów? Zaczynaj. Wyciągnij obie nogi poziomo do przodu. Wyprostuj je mocno. Bardzo mocno. Jeszcze mocniej. Najmocniej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Po prostu pozwól, żeby twoje stopy opadły łagodnie na podłogę. Czy czułeś napięcie w górnej części ud? Powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Wyciągnij obie nogi poziomo do przodu. Wyprostuj je mocno. Bardzo mocno. Mocniej niż przedtem. Najmocniej i rozluźnij mięśnie. Pozwól stopom opaść na podłogę. Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, chciałbym, żebyś wyobraził sobie, że jesteś na plaży i wciskasz pięty w piasek (zobacz rysunek poniżej).

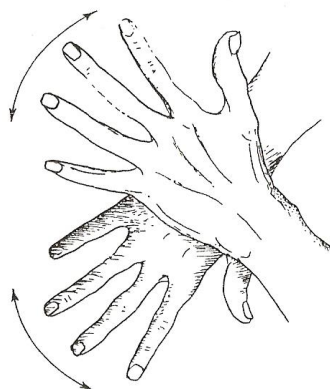
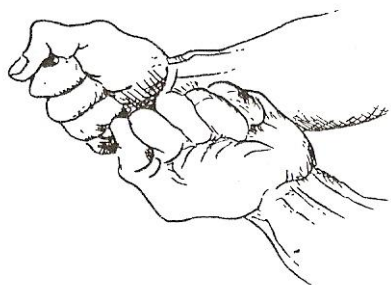


przerwę)

Jesteś gotów? Zaczynaj. Wciskaj pięty w podłogę. Bardzo mocno. Bardzo mocno. Jeszcze mocniej. Mocniej - i rozluźnij mięśnie. Teraz powtórz to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Wciskaj pięty w podłogę. Bardzo mocno, Bardzo mocno. Mocniej. Jeszcze mocniej - i rozluźnij mięśnie. Teraz w górnej części nóg powinieneś odczuwać odprężenie. Pozwól im na coraz większe odprężenie i rozluźnienie - jeszcze większe. Skoncentruj się teraz na tym odczuciu. (tu zrób 20-sekundową

RĘCE

Teraz zajmiemy się rękami. Najpierw chciałbym, żebyś obie dłonie zacisnął bardzo mocno w pięści (zobacz rysunek poniżej).

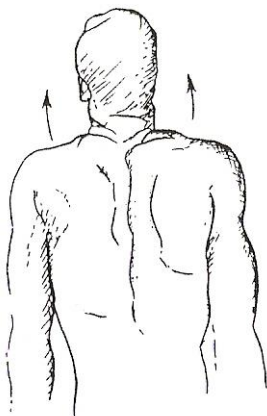


Zaciśnij pięści tak mocno, jak tylko możesz. Jesteś gotów? Zaczynaj. Zaciśnij pięści bardzo mocno. Bardzo mocno. Mocniej. Jeszcze mocniej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Ćwiczenie to jest doskonałe, jeśli w ciągu dnia dużo piszesz, ręcznie lub na maszynie. Teraz powtórzmy je. Jesteś gotów? Zaczynaj. Zaciśnij obie pięści bardzo mocno. Bardzo mocno. Najmocniej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Aby pracowały mięśnie antagonistyczne, po prostu rozstaw palce obu dłoni tak szeroko, jak tylko możesz (zobacz rysunek powyżej).

Jesteś gotów? Zaczynaj. Rozstaw palce bardzo szeroko. Szerzej. Jeszcze szerzej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Teraz powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Rozstaw szeroko palce. Szerzej. Szerzej. Najszerzej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Skoncentruj się na ciepłe lub mrowieniu w twoich dłoniach i przedramionach. (zrób tu 20-sekundową przerwę).

BARKI

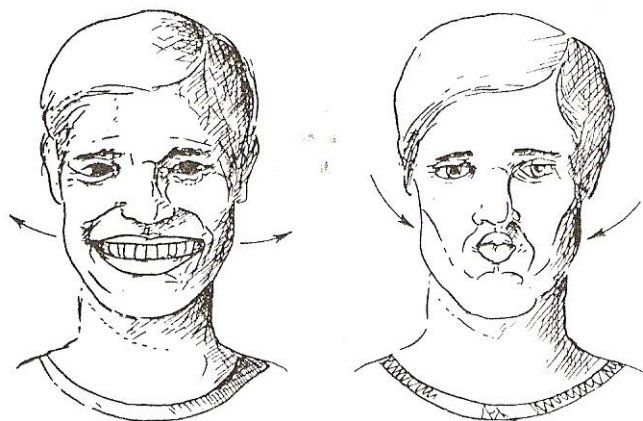
Teraz popracujmy nad barkami. Mamy skłonność do tego, aby wiele naszego napięcia i stresu magazynować w barkach. Ćwiczenie to polega po prostu na wzruszaniu ramionami - na podnoszeniu barków ku uszom. Wyobraź sobie, że starasz się dotknąć barkami płatków uszu (zobacz rysunek poniżej). Zróbmy to teraz. Jesteś gotów?



Zaczynaj. Podnieś barki wysoko. Bardzo wysoko. Jeszcze wyżej. Dużo wyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Teraz powtórzmy to ćwiczenie, Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś barki wysoko. Wyżej. Wyżej. Dużo wyżej. Najwyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz. Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś barki tak wysoko, jak tylko możesz. Wyżej. Jeszcze wyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Bardzo dobrze. Teraz skoncentruj się na odczuciu ciężkości w barkach. Pozwól twoim barkom opaść, pozwól im zupełnie się odprężyć - niech staną się cięższe, jeszcze cięższe (tu zrób 20-sekundową przerwę).

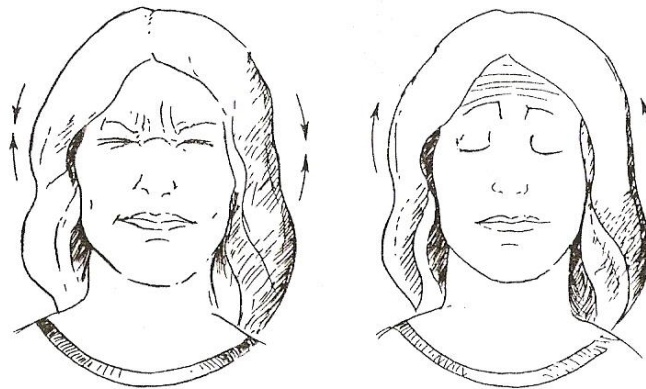
TWARZ

Zajmijmy się teraz obszarem twarzy. Zaczniemy od ust. Chciałbym, żebyś najpierw uśmiechnął się tak szeroko, jak tylko możesz (zobacz poniższy rysunek).



Uśmiechnij się od ucha do ucha. Jesteś gotów? Zaczynaj. Bardzo szeroki uśmiech. Bardzo szeroki. Szerszy. Jeszcze szerszy. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Teraz powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Bardzo szeroki uśmiech. Bardzo szeroki. Dużo szerszy. Dużo

szerszy. Utrzymaj go - i rozluźnij mięśnie. Antagonistyczna grupa mięśni zostanie zaktywizowana. Gdy ściągniesz usta w taki sposób, jakbyś chciał kogoś pocałować (zobacz powyższy rysunek). Jesteś gotów? Zaczynaj. Ściągnij usta. Ściągnij je bardzo mocno. Jeszcze mocniej... Jeszcze mocniej. Utrzymaj to i rozluźnij mięśnie. Teraz powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Ściągnij usta. Mocniej. Jeszcze mocniej. Najmocniej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Pozwól swoim ustom odprężyć się. Niech mięśnie rozluźnią się, bardziej, jeszcze bardziej. Przejdźmy teraz do oczu. Chciałbym, żebyś nadal miał oczy zamknięte, ale żebyś zacisnął powieki jeszcze mocniej. Wyobraź sobie, że myjąc głowę starasz się nie dopuścić mydlin do oczu (zobacz poniższy rysunek).



Jesteś gotów? Zaczynaj. Zaciśnij powieki bardzo mocno. Bardzo mocno. Bardzo mocno. Jeszcze mocniej. Mocniej - i rozluźnij mięśnie. Powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Zaciśnij powieki, mocniej. Mocniej. Mocniej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Ostatnie ćwiczenie polega po prostu na podniesieniu brwi tak wysoko, jak tylko możesz. Pamiętaj, żebyś nadal miał oczy zamknięte, a jednocześnie brwi podniesione jak najwyżej (zobacz powyższy rysunek).

Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś brwi wysoko. Jeszcze wyżej. Dużo wyżej. Dużo wyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Teraz powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotów? Zaczynaj. Podnieś brwi wyżej. Jeszcze wyżej. Najwyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Zrobmy krótką przerwę, żebyś mógł poczuć odprężenie w twarzy (zrób 15-sekundową przerwę).

Zakończenie

Odprężyłeś w ten sposób większość głównych mięśni swego ciała. Aby upewnić się, że wszystkie one zostały rozluźnione, będę jeszcze raz, w odwrotnej kolejności wymieniał mięśnie, które przed chwilą zaktywizowałeś i rozluźniałeś. W miarę, jak będę je wymieniał, pozwól im odprężyć się jeszcze bardziej. Będziesz czuł ciepłą falę odprężenia spływającą w dół przez całe ciało. Poczujesz teraz odprężenie mięśni w czole, a potem jak to odprężenie schodzi do oczu i policzków, jak towarzyszące odprężeniu poczucie ciężkości zstępuje do szczęk, szyi i karku, przez barki do klatki piersiowej, żołądka, ramion i dłoni. Odprężenie zstępuje do twoich nóg, do ud, łydek i stóp. Teraz czujesz, że całe twoje ciało jest bardzo ciężkie, bardzo rozluźnione. To jest przyjemne odczucie. Teraz masz trochę czasu, żeby cieszyć się tym uczuciem odprężenia. (tu zrób 2-minutową przerwę).

Przebudzenie

Teraz chcę, żebyś znów skierował swoją uwagę na siebie samego i otaczający cię świat. Będę liczyć od 1 do 10. Z każdą kolejną liczbą będziesz czuł, że twój umysł staje się coraz bardziej czujny. A twoje ciało coraz bardziej ożywione i pełne energii. Gdy dojdiesz do 10, otwórz oczy, a będziesz się czuł lepiej niż w którymkolwiek momencie całego dnia - będziesz się czuł rześki, ożywiony, pełen energii i chętny do podjęcia swych zajęć. Zaczynamy: 1, 2 zaczynasz czuć się bardzo rześki; 3, 4, 5 - jesteś coraz bardziej rozbudzony; 6, 7 - teraz zacznij rozprostowywać dłonie i stopy; 8 - teraz zacznij rozprostowywać ręce i nogi; 9, 10 - teraz otwórz oczy. Czujesz się rześki, rozbudzony, twój umysł jest jasny, a twoje ciało pokrzepione.”

Relaksacje neuromięśniową dobrze jest stosować dwa razy dziennie. Najlepszą porą na relaksację jest czas przed obiadem i przed kolacją, ponieważ procesy trawienne zdają się przeszkadzać w skutecznej koncentracji. Można też stosować technikę tą przed zaśnięciem, leżąc w łóżku.

Opracowano na podstawie:

B. Perczak (2009). Stres. <http://www.skladak.jaw.pl/lekarz/?-br-stres,51>, data pobrania: 06.12.09r.

G. Everly, R. Rosenfeld, (1992). Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia.

<http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU4108>, data pobrania: 07.12.09r

<http://stres.wieszjak.pl/jak-walczyz-ze-stresem/77410,Czym-jest-trening-autogenny-Schulza.html>, data pobrania: 08.12.09r

<http://www.skladak.jaw.pl/lekarz/?-br-unikaj-stresu,39>, data pobrania: 06.12.09r.

http://www.ymaawarszawa.4me.pl/index.php?site=seminarium_12, data pobrania: 11.12.09r

<http://www.logos.pomorze.pl/relaks10/>, data pobrania: 11..12.09r