

STEPS primary care mental health team, Glasgow

Kontrolowanie stresu

Dr Jim White

Niniejsza broszura ma na celu zapewnienie pomocy w radzeniu sobie z powszechnym problemem, jakim jest stres.

Część 1 zawiera informacje na temat stresu

Część 2 zawiera informacje dotyczące radzenia sobie ze stresem

Czym jest stres?

Najczęstszą formą stresu jest połączenie

lęku (napięcie, nerwy)

i

depresji (uczucie przygnębienia, smutek)

Stres wiąże się często z kłopotami ze snem, poczuciem paniki i gniewem. Powszechnymi objawami stresu są także problemy z alkoholem, brak pewności siebie, zły stan zdrowia i trudności z radzeniem sobie z problemami dnia codziennego. Problemy te mają tendencję do samonapędzania. W ten sposób powstaje **błędne koło**:



Przeanalizuj błędne koło. Większość osób przyzna, że dotyczy ono także ich życia. Być może nie zaobserwowałeś wszystkich symptomów, ale są duże szanse na to, że doświadczasz więcej niż jednego z nich.

„Od czego powinienem zacząć? Odczuwam je wszystkie. Przez większość dnia jestem spięty, moja pewność siebie jest niezwykle niska. Nie mogę się skoncentrować. Najdrobniejsze sprawy wyprowadzają mnie z równowagi. Martwię się dniem i nocą. Nie mogę spać. Strasznie panikuję. Głowa mi pęka i jedyne czego chcę, to ukryć się przed światem. A to dopiero początek.”

Najczęstsze objawy stresu:

zamartwianie się	ataki paniki
zmęczenie	stan bliski załamania
gniew	problemy z koncentracją
bezsenna	nieumiejętność odcięcia się od problemów
brak wiary we własną wartość	oczekiwanie na najgorsze
poczucie beznadziejności	płacz
poczucie zirytowania	zbyt częste picie alkoholu

Kiedy stres staje się problemem?

Stres **należy** uznać za problem, gdy:

- nie możesz się go pozbyć, nawet jeśli próbujesz
- ma wpływ na codzienne życie
- przychodzi i odchodzi bez powodu
- brakuje poważnej przyczyny na jego odczuwanie

Kiedy stres złapie Cię w swoje sidła, możesz mieć wrażenie, że zawładnął on całym Twoim umysłem. Może wydawać Ci się, że tracisz kontrolę nad swoim życiem i jesteś bliski załamania. Możesz również sądzić, że nie radzisz sobie z rzeczami, które dla innych nie stanowią problemu.

Czy stres jest częstym problemem?

W chwili obecnej, w Glasgow jedna na pięć osób odczuwa stres. Nie po prostu smutek ani uczucie napięcia. To stres, który ma zły wpływ na codzienne życie człowieka (i możliwe, że również jego rodziny). Pacjentów zgłaszających się do lekarza z objawami stresu jest znacznie więcej niż chorych szukających pomocy z innych powodów. Dane te dotyczą osób na całym świecie. Sprawia to, że stres jest jednym z największych problemów współczesnego świata, który stale się pogłębia.

Piętno stresu

Stres dla wielu osób stanowi piętno. Większość z nas niechętnie się do niego przyznaje. Często objawy stresu są ignorowane. Wiele osób zgłasza się do lekarza z fizycznymi dolegliwościami: bólem głowy, problemami żołądkowymi, przyspieszonym biciem serca, itd. Niektórzy denerwują się słysząc diagnozę: stres.

Możliwe, że nauczyłeś się maskować stres. Takie działanie prowadzi do narastania stresu, a przecież często wystarczy o nim porozmawiać. Wiele osób twierdzi, że rozmowa z przyjaciółmi bardzo im pomogła, a przy okazji okazało się, że i oni przeżywają, lub przeżywali podobne problemy.

Większość z nas wolalaby mieć złamaną nogę, niż przyznać się do stresu. Zbyt wiele osób nadal uważa, że złamana noga to „prawdziwy” problem, zaś stres „to tylko problem tkwiący w naszym umyśle”. Takie rozumowanie sugeruje, że jeśli tylko naprawdę chcesz pozbyć się problemu, otrząśniesz się z niego. W tym miejscu warto pamiętać o trzech istotnych rzeczach:

**NIKT NIE CHCE
ODCZUWAĆ STRESU**

**PRZYCZYNY STRESU SĄ
ZŁOŻONE**

**PRZYCZYNY
UTRZYMYWANIA SIĘ
STRESU SĄ ZŁOŻONE**

Jeżeli faktycznie otrząśnięcie stanowiłoby rozwiązanie, z pewnością chętnie byś to uczynił. Nie pozwól nikomu krytykować Cię za odczuwanie stresu – zamiast tego, zaproponuj przeczytanie niniejszej broszury. Jeżeli mimo to nadal będziesz spotykał się z krytyką, nie przejmuj się tym, co mówią osoby, dla których życie ma tylko ciemną i jasną stronę.

Wyobraź sobie życie z kimś, kto bez przerwy ciągnie Cię w dół. Nigdy Cię nie chwali, gdy wszystko idzie po myśli. Za to rozszarpuje Cię na kawałki, jeśli coś się nie układa. Może właśnie żyjesz z taką osobą: *sobą samym*. Przestań natychmiast.

John

„Powiedziałem mojej szefowej, że czuję się zestresowany. Mało co nie spadła z krzesła. Powiedziała, że do tej pory uważała mnie za najbardziej wyluzowanego pracownika. Ale w środku czułem, że rozpadam się na kawałki”.

Robert

“Czuję się taki słaby. Brakuje mi energii. Ciagnę się przez każdy dzień. Płaczę o najmniejszą drobnostkę i szybko wpadam w gniew: to nie jestem ja”.

Kto odczuwa stres?

Wszyscy z nas. To niezwykle częsty problem. Spróbuj odpowiedzieć na kilka pytań:

Czy w zeszłym miesiącu:

było Ci trudno zrelaksować się?	Tak	Nie
było Ci trudno przestać się martwić?	Tak	Nie
zauważyłeś, że martwisz się o to, że się zamartwiasz?	Tak	Nie
często martwiłeś się uczuciem przygnębienia, depresji lub beznadziejności?	Tak	Nie
każdy dzień wydawał Ci się cięższy?	Tak	Nie
martwiłeś się tym, że w zasadzie nic co robisz nie interesuje Cię i nie sprawia Ci przyjemności?	Tak	Nie

Pierwsze trzy pytania dotyczą lęku, ostatnie trzy depresji. Im więcej odpowiedzi „tak”, tym stres w większym stopniu dotyka Twojego życia. Powinieneś też zadać sobie pytanie: “czy jest

to sytuacja, w której potrzebujesz pomocy?”. Jeżeli odpowiesz twierdząco, zapoznanie się z treścią tej broszury jest dobrym pomysłem.

Kto znajduje się w grupie ryzyka?

Na stres narażeni jesteśmy wszyscy. Choć trudno jest ocenić, kto jest na niego najbardziej narażony, główną rolę grają tutaj dwa czynniki:

- **Twoja płeć**
- **Czynniki społeczne**

Twoja płęć

Kobiety wydają się być bardziej podatne na stres niż mężczyźni (mniej więcej dwukrotnie). Czy dzieje się tak, ponieważ są słabsze? **Nie**. Należy pamiętać o czterech rzeczach:

Kobiety nadal znajdują się w gorszej sytuacji. Pracują, a po powrocie z pracy w większym stopniu niż mężczyźni zajmują się domem i dziećmi. Wychowanie też gra tu dużą rolę. Ukrywanie stresu jest często spowodowane męską dumą.

Wydaje się również, że kobiety są często bardziej emocjonalne niż mężczyźni. Dzięki temu łatwiej uświadamiają sobie, że dotyka je stres. To z kolei oznacza, że będą bardziej chętne do szukania i uzyskania pomocy.

Próbując radzić sobie ze stresem mężczyźni mogą sięgać po alkohol. Problem ten dotyczy ich dwukrotnie częściej niż kobiety. W stersujących sytuacjach mężczyźni sięgają po alkohol i próbują „zapić” problem; potem często okazuje się, że kulminacja stresu zbiega się z poważnym problemem alkoholowym.

Mężczyźni są niechętnie nastawieni do „terapii” i właśnie z tego powodu mogą unikać szukania pomocy. Mężczyźni uważają, że sami sobie pomagą.

Czynniki społeczne prowadzące do stresu

- problemy rodzinne
- problemy ze zdrowiem
- brak kontroli nad własnym życiem
- złe warunki mieszkaniowe

Jan

„Sytuacja pogorszyła się od rozvodu. Mój były mąż spowodował wiele problemów i wydaje mi się, że dzieci winią mnie za rozstanie. Jest krucha z pieniędzmi. Wracam do domu po pracy i muszę przygotować posiłki, zrobić pranie i prasowanie. Nie lubię narzucać się rodzinie, bo wszyscy mają własne problemy, ale nie mam nawet chwili wytchnienia. I nie ma nikogo, kto by mi pomógł”.

- brak pewności zatrudnienia

Zbigniew

- stres związany z pracą
- niewystarczające wykształcenie
- brak wsparcia ze strony innych osób

„W pracy czekają nas duże zmiany. Nie wiem, czy za rok o tej porze nadal będę mieć pracę. Od ostatnich cięć, musieliśmy pracować dużo ciężiej, a przełożeni mają ciągle pretensje. Nie jest już tam miło”.

- **problemy finansowe**
- **samotność, rozwód, wdowieństwo**
- **samotne wychowywanie dziecka**
- **wrogo nastawieni sąsiedzi**
- **bezrobocie**

Adam

„Próbujemy wydostać się z bloków od kilku lat. Bez powodzenia. Nie lubię, gdy dzieci korzystają wieczorem z windy (zresztą podobnie jak w ciągu dnia), ale nie mogę im tego zabronić. Na dodatek, mój tato wrócił do picia i sprawia mnóstwo kłopotów. To ja muszę wszystko rozwiązać. Mam tego po dziurki w nosie”.

Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że czynniki te mogłyby wywołać stres u każdej normalnej osoby.

Ale nie mówią jeszcze wszystkiego

Większość osób, które nie mają podobnych problemów nadal cierpi z powodu stresu. Z drugiej strony część osób dotkniętych problemami społecznymi w ogóle nie odczuwa stresu. Nie ma więc łatwej odpowiedzi na pytanie, dlaczego stres dotyka jednych, a innych nie.

Renata

„Powinnam czuć się wspaniale. Nie mam żadnych problemów w życiu. Ale przez większość czasu czuje się przygnębiona i smutna. I nie wiem dlaczego”.

Julia

„Siedzę przed telewizorem i bez powodu nagle odczuwam niepokój. Nie mogę usiedzieć w miejscu. Czuje, że mnie „nosi”. To uczucie przychodzi z nikąd i nie mogę się uspokoić. Nie mogę się go pozbyć. Zazwyczaj mija pół nocy, zanim dojdę do siebie”.

Kiedy badasz swój stres, musisz uwzględnić wszystkie czynniki społeczne. I pamiętaj, czynniki te dotyczą nas wszystkich: biednych i bogatych.

Myśli, działania i ciało

Stres można rozbić na cztery części:

UCZUCIA

Uczucia powiązane ze stresem

MYŚLI

czym myślisz, kiedy jesteś pod wpływem stresu

DZIAŁANIA

Jak postępujesz, kiedy jesteś pod wpływem stresu

REAKCJE CIAŁA

Objawy fizyczne pojawiające się wraz ze stresem

Aby kontrolować swoje uczucia, musisz zrozumieć myśli, działania i reakcje ciała podczas stresu. Wypełnij listy podane na następnych stronach, aby dowiedzieć się, jaką formę przyjmuje Twój stres. Zaznacz pola, które odpowiadają Twojemu samopoczuciu obecnemu przez większą część tygodnia.

Stres może wpływać na Twoje uczucia

Czujesz się spięty	
Czujesz się osłabiony	
Łatwo się denerwujesz	
Łatwo wpadasz w poczucie winy	
Łatwo Cię zawstydzić	
Czujesz się zdołowany przez większość czasu	
Jesteś pełen gniewu	
Łatwo wpadasz w zazdrość	
Czujesz się niekomfortowo	
Czujesz się zagrożony	
Straciłeś poczucie humoru	
Straciłeś nadzieję	
Stałeś się płaczliwy	
Stałeś się małoduszny, małosłowny i łatwo Cię urazić	
Czujesz, że stres wywołuje w Tobie najgorsze reakcje.	

Stres może wpływać na Twoje myśli

Martwisz się lub rozmyślasz o rzeczach, które nie powinny stanowić dla Ciebie problemu	
Tracisz pewność siebie	
Masz gorszą pamięć	
Czujesz się bardzo zażenowany	
Czujesz się odcięty od innych	
Czujesz, że jesteś u kresu wytrzymałości	
Masz trudności z koncentracją	
Trudno Ci się odprężyć	
Czujesz, że nie kontrolujesz swojego życia	
Straciłeś zainteresowanie większością rzeczy	
Łatwo Cię zaszokować	
Nie lubisz samego siebie	
Czekasz na najgorsze	
Czujesz się zdezorientowany	
Nie odczuwasz sensu dalszej walki	

Stres może wpływać na Twoje działania

Unikasz robienia rzeczy lub odwiedzania miejsc, ponieważ uważasz, że nie będziesz umiał sobie z nimi poradzić	
Łatwo tracisz kontrolę i wpadasz w gniew	
Wycofujesz się z życia	
Masz problemy z usiedzeniem w miejscu	
Popełniasz więcej błędów	
Częściej próbujesz się asekurować	
Unikasz odpowiedzialności	
Pijesz więcej niż powinien	
Palisz więcej	
Jesz dużo więcej lub dużo mniej	
Częściej płaczesz	
Pozwalasz innym sobą sterować	

Stres może wpływać na Twoje ciało

Cierpisz na bóle spowodowane napięciami mięśni	
Jesteś bardziej podatny na przeziębienia i grypy	
Czujesz się pozbawiony energii	
Nigdy nie czujesz się w pełni formy	
Tracisz lub zyskujesz na wadze	
Często cierpisz na bóle głowy	
Odczuwasz zmiany oddychania podczas napięcia	
Z trudem dajesz sobie radę w ciągu dnia	
Czujesz, że Twoje ciało jest napięte przez większość dnia	
Twoje ciało niezwykle łatwo reaguje na stres	
Z trudnością zasypiasz i śpisz	

Sprawdź podane informacje – pomyśl o czynnikach, które narażają Cię na stres. Pomyśl, co możesz z nimi zrobić.

Pytania i odpowiedzi

Czy stres jest chorobą umysłową?

Nie. Stres nie jest **chorobą** umysłową. Jest to najczęstszy problem związany ze **zdrowiem** psychicznym. W stresie nie tracisz kontaktu z rzeczywistością, lecz raczej **za bardzo** się na niej koncentrujesz. Nie możesz się wyłączyć nawet, jeśli chcesz. Jednocześnie wiesz, że za bardzo się tym przejmujesz. Innymi słowy, **zdajesz sobie sprawę** ze swojego stanu – wiesz, że tak nie powinno być.

Wszyscy wiemy, czym jest stres. Wszyscy od czasu do czasu odczuwamy smutek. Wszyscy jesteśmy czasem spięci. Zatem, stres jest normalną częścią codziennego życia.

**Oznacza to, że doświadczasz normalnych uczuć w
zwiększonym stopniu**

Stres ma niewiele wspólnego z załamaniem. Jest bardziej związany z **obawą**, że się załamaniesz. To z kolei prowadzi do następnego pytania:

Czy stres może doprowadzić do choroby umysłowej?

Nie. Mówimy tutaj o dwóch różnych problemach.

W przypadku stresu wraz z upływem czasu stres obejmuje coraz więcej problemów. Można zauważyć, że stres rozpoczął się od łagodnego napięcia. Potem odczuwałeś coraz większe przygnębienie. Następnie pojawiły się ataki paniki. Później zauważyłeś, że strach stał się coraz gorszy. Pojawiły się problemy ze snem i problemy z alkoholem. Inaczej mówiąc, rozpoczęło się od pojedynczego problemu, ale wraz z upływem czasu stres zaczął przybierać nowe formy.

Stres może się pogłębiać. Może się pojawić i zniknąć bez wyraźnego powodu. Także bez przyczyny może różnie na Ciebie wpływać. **Pozostaje** jednak nadal problemem. Nie grozi Ci choroba umysłowa.

Czy stres jest chorobą fizyczną?

Nie. Wiesz już, jak stres dotyka wiele osób. Dowiedziałeś się (i przekonasz się jeszcze o tym później), że pewne grupy ludzi są na niego bardziej podatne. Dzieje się tak z powodów **społecznych**, a nie **fizycznych**. Choć charakter niektórych ludzi sprawia, że są oni bardziej podatni na stres, jest oczywiste, że stres związany jest z wieloma czynnikami. Oznacza to, że nie ma lekarstwa na stres.

Ponieważ stres ma często negatywny wpływ na Twoje ciało, powszechne jest myślenie o nim jak o chorobie fizycznej. Jednak wszystkie zmiany zachodzące w Twoim organizmie są normalną **reakcją** na stres. Nie **powodują** go. Taka reakcja Twojego ciała świadczy tylko o tym, że działa ono we właściwy sposób.

Nie oznacza to, że żadne lekarstwa nie pomogą. Mogą wspomagać walkę ze stresem. Twój lekarz może zasugerować ich wypróbowanie. Decyzja należy wyłącznie do Ciebie, ale środki takie mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Posiadamy ulotkę na temat środków antydepresyjnych, która zawiera dodatkowe informacje - po prostu poproś o kopię lub pobierz ją za darmo z internetu z witryny www.glasgowsteps.com.

Czy tylko słabe osoby cierpią z powodu stresu?

Nie. Stres jest najczęstszym problemem, z którym spotykają się lekarze. Wszyscy jesteśmy na niego narażeni. Teraz, kiedy ludzie otwarcie rozmawiają o stresie, możemy przekonać się, jak powszechny jest to problem. Doświadczyć go mogą po prostu wszyscy.

Czy stres może mieć negatywny wpływ na Twoją osobę?

Tak. Możesz zauważyć, że odkąd dotknął Cię stres, łapiesz wszystkie zarazki z otoczenia. Stres może sprawić, że będziesz bardziej podatny na przeziębienia i gripę. Stres wpływa na Twój system odpornościowy. Całkowite wyzdrowienie zabiera Ci więcej czasu, rany goją się dłużej. Stres podnosi Twoje ciśnienie.

Jeśli już jesteśmy w tym temacie, rozpatrzmy ataki serca. Stres może odgrywać główną rolę w czynnikach wywołujących atak. Pomyśl o przyczynach powodujących atak serca. Nadwaga, zła kondycja, zły sposób odżywiania, historia rodzinna, palenie i picie. Możesz jednak zmniejszyć ryzyko ataku serca eliminując te czynniki. To samo dotyczy stresu.

Musisz również uważać na swoje **reakcje** na stres, ponieważ mogą one stanowić te duże zagrożenia. Wiele osób w stresie więcej pali, pije i nieprawidłowo się odżywia. Wszystko to może mieć wpływ na Twoje

zdrowie. Zapanuj nad szkodliwym dla Twojego zdrowia zachowaniem, a na pewno wyjdzie Ci to na dobre.

Tak więc w dłuższej perspektywie stres może spowodować wiele złego.

Ale. Możesz kontrolować stres i zmienić większość ważniejszych czynników ryzyka. Pomyśl zatem o ćwiczeniach, zdrowym odżywianiu i rozsądnym piciu. Nie pozostawaj pasywny. Możesz kontrolować swoje zdrowie w dużo większym stopniu, niż myślisz.

Czy będę zestresowany do końca życia?

To zależy. Nawet jeśli zamartwianie się masz we krwi, jesteś w stanie podać przykłady sytuacji, kiedy radziłeś sobie całkiem dobrze. Stres jest często spowodowany przez różne czynniki. Niektóre z nich mogą nie ulegać zmianom, inne będą się zmieniały. Nie ma to związku z Twoim charakterem. Wiemy, że jeżeli poddasz się stresowi, zatrzyma Cię w swoich pazurach. Ale możesz nauczyć się, jak sobie z nim radzić w lepszy sposób. Nie ma znaczenia, kim jesteś ani jak wygląda Twoje życie. Jeżeli wiesz, co zrobić, aby sobie pomóc, możesz poczuć się lepiej. Niniejsza broszura samopomocy pomoże Ci kontrolować stres.

Nigdy nie poddawaj się stresowi – walcz z nim z całych sił.

Co powoduje stres?

Złożony problem

Przyczyny stresu są niezwykle złożone. Tak, jak żadne dwie osoby nie cierpią z powodu stresu w ten sam sposób, tak żadne dwie osoby nie będą w stanie wskazać tych samych dwóch powodów. Wiele osób ma trudności z określeniem przyczyny stresu. Dzieje się tak między innymi dlatego, że stres jest często wywoływany przez więcej niż jeden czynnik. Stres może być wywoływany połączeniem:

Twojego charakteru

Niektórzy z nas rodzą się ze zwiększoną podatnością na stres. Dzieje się tak z powodów genetycznych.

Charakter: Pierwsze kilka lat Twojego życia

Osoby, których dotyczą typowe lęki wieku dziecięcego są bardziej podatne na stres w dorosłym życiu, np.:

- strach przed ciemnością
- strach przed obcymi
- strach przed pozostaniem samemu.

Charakter: wiek szkolny

Stres w życiu dorosłym jest częstszy u tych osób, które:

- potrzebowały więcej czasu na przystosowanie się do warunków szkolnych
- często skarżyły się na bóle
- często płakały
- były podirytowane
- były bardzo nieśmiałe
- nie radziły sobie w nowych sytuacjach

Charakter: życie dorosłe

Stres jest częstszy u tych osób, które:

- łatwo się denerwują
- są często spięte
- łatwo popadają w przygnębiecie
- łatwo się martwią
- są często niezadowolone z siebie lub innych
- łatwo popadają w poczucie winy

Odcienie szarości

Żaden z tych czynników nie jest czarno-biały: starcie przed ciemnością, martwienie się itd. są normalne. Mówię o dużo gorszych lękach niż te, które dotyczą inne dzieci lub osoby dorosłe i które są postrzegane jako problem.

Co dzieje się w Twoim życiu

Dzieciństwo

Opisane poniżej przykłady mogą być przyczyną, dla której w życiu dorosłym jesteś podatny na stres:

Brak stabilnego, bezpiecznego i kochającego wychowania

Wychowanie w „bańce mydlanej” stworzonej przez rodzica

Radzenie sobie ze stresem poprzez unikanie problemów

Dużo zmian w życiu – przeprowadzka, szkoły, choroby (własne lub bliskich osób), separacja rodziców, itd.

Helena

„Życie domowe nie układało się przez wiele lat. Moja mama i tata nie chcieli być ze sobą. Kiedy tata odszedł, pomyślałam sobie, że tak jest najlepiej, że w końcu zaznamy trochę spokoju. Patrząc wstecz widzę, że mama miała problemy, którym zaprzeczaliśmy. Poza tym nigdy nie okazywano nam miłości. Nie pamiętam, żebym kiedykolwiek była przytulana. Nadal widywaliśmy ojca, ale ta dwójka używała nas jako argumentów w swojej wojnie. Kiedy jedno mówiło „tak”, drugie mówiło „nie”. Myślę, że postrzegali nas jako przeszkodę w swoim życiu”.

Życie dorosłe

Wydarzenia w życiu

Im więcej zmian w życiu, tym bardziej podatni stajemy się na stres. Dobre wydarzenia równie często jak złe mogą powodować stres. Dzieje się tak z powodu konieczności dostosowania się do zmiany.

Trudności

Wiele zestresowanych osób doświadcza trudności w swoim życiu. Trudność to problem, który utrzymuje się dzień po dniu. Może być całkiem niewielki. Zaradzenie mu może nie być łatwe. Może być to problem w pracy, w domu, z sąsiadami, długiem, radzeniem sobie z chorobą.

Pomyśl o torturze, w której woda godzina po godzinie wolno kapie kropla po kropli na Twoje czoło. Pierwsza godzina może nie być trudna. Ale wraz z upływem czasu, każda mała kropla coraz bardziej Cię drażni. Wkrótce, zaczniesz krzyczeć za każdym uderzeniem kropli. Trudności mogą działać w ten sam sposób w czasie stresu. Przez długi czas możesz się im opierać, jednak w końcu zaczną Cię przygniatać.

Jola

Jeden problem gonił drugi. W tym roku mieliśmy spore problemy z naszym synem w szkole. Należy dodać do tego wszystkie zmiany w mojej pracy w ciągu ostatnich dwóch lat. To dał mi za dużo jak na kilka miesięcy. Myślę, że to wszystko mnie wyczerpało".

Jak tłumaczysz sobie wszystko to, co Ci się przytrafia

Problem z wydarzeniami w życiu i trudnościami polega na tym, że z całą pewnością znasz inne osoby, które również wiele przeszły w życiu i nie są zestresowane. Dlaczego? Aby to wyjaśnić, należy spojrzeć na to w ten sam sposób, w jaki Ty **postrzegasz** zdarzenia i trudności. Pomyśl o reakcjach dwóch osób, które doświadczyły tych samych wydarzeń w życiu: zakończenie małżeństwa. Jedna z nich to „osoba aktywnie sobie radząca”, zaś druga to „osoba unikająca”. Porównaj sposób, w jaki obie te osoby radzą sobie z tym samym zdarzeniem.

„**TO OKROPNE, nie chciałem, żeby do tego doszło** ale sytuacja była coraz gorsza. Teraz nadszedł czas, aby to zakończyć. Jestem delikatny i napięty. Wiem, że następny rok będzie trudny, ale muszę sobie z tym poradzić najlepiej jak umiem i wiem, że przetrwam”.

" **TO OKROPNE, nie chciałam, żeby do tego doszło**. To moja wina. Chciałam po prostu uciec od tego wszystkiego. Nigdy nie wyjdę znowu za mąż, bo sytuacja powtórzyłaby się. Moje życie zawsze będzie nieudane. Wszystko psuję. Jestem wrakiem człowieka. Nie wiem, co robić”.

Która z tych osób jest osobą aktywnie sobie radząca, a która unikająca?

Która z nich poradzi sobie ze stresem jako pierwsza?

Do kogo jesteś bardziej podobny?

Należy pamiętać, że sposób, w jaki podchodzisz do wydarzeń życiowych ma duży wpływ na poziom stresu. Stres z kolei ma wpływ na sposób Twojego patrzenia na życie. To początek błędnego koła. Przyjrzymy się temu w następnej części.

Jak pokazano, stres jest często wywoływany przez mieszankę czynników, które czynią Cię na niego podatnym: Twój podstawowy charakter, czynniki z dzieciństwa i umiejętności radzenia sobie. To wszystko naraża Cię na ryzyko stresu. Ale potrzeba również innych czynników, które mogą wywołać stres, np: wydarzenia życiowe, trudności i Twoje nastawienie do życia.

Nie musisz doświadczać wszystkich czynników wywołujących stres. Wiele wyluzowanych osób, które miały szczęśliwe i bezpieczne dzieciństwo również doświadcza stresu. W ich przypadku stres może być wywołany nadmiarem wydarzeń i pojawiających się trudności. Zdarza się też, że stres dotyka osoby, które nigdy nie doświadczyły w swoim życiu podobnych sytuacji. Poznanie przyczyn stresu nadal wymaga wielu badań.

Janusz

„Jestem zestresowany i nie mam pojęcia dlaczego. Miałem wspaniałe dzieciństwo. Zawsze dawałem sobie radę. Nie mam problemów: jestem szczęśliwy w domu, mam dobrą pracę, dobrze zarabiam. Życie powinno być teraz po prostu wspaniałe. Żadnych zmian, żadnych trudności, ale po prostu nie mogę sobie poradzić ze stresem. Chciałbym wiedzieć, czemu się tak dzieje”.

Co napędza stres?

Kiedy stres nas dopadnie, kolejne zmiany go pogłębiają:

Spada samoocena / pewność siebie

Jesteś coraz bardziej przewrażliwiony

Z każdej strony odczuwasz zagrożenie

Masz wątpliwości, czy poradzisz sobie z rzeczami, z którymi radziłeś sobie do tej pory. W konsekwencji możesz zacząć ich unikać.

Martwienie się i rozmyślanie stają się Twoją drugą naturą

Twoje ciało łatwo reaguje na stres

Możesz mieć wrażenie, że jesteś przyparty do muru: że problemy bombardują Cię z każdej strony i nie możesz z nimi walczyć

Możesz mieć wrażenie, że stres wywołuje w Tobie wszystko co najgorsze

Możesz mieć wrażenie, że stres zmienia Twój charakter

Poczucie kontroli nad własnym życiem słabnie. W przeszłości, płynąłeś z falami. Teraz fale rozbijają się o Twoją głowę i widzisz jeszcze większe fale na horyzoncie. Czujesz, że wszystko co możesz zrobić, to utrzymywać głowę nad powierzchnią. Aby zrozumieć, dlaczego się tak dzieje, musimy przeanalizować **błędne koło**:

Zapoznaliśmy się ze sposobem, w jaki stres się nawarstwia i utrzymuje. To jest niezwykle istotne. Jeżeli zrozumiesz, co jest pokarmem dla stresu, dowiesz się, jak go zagłodzić.

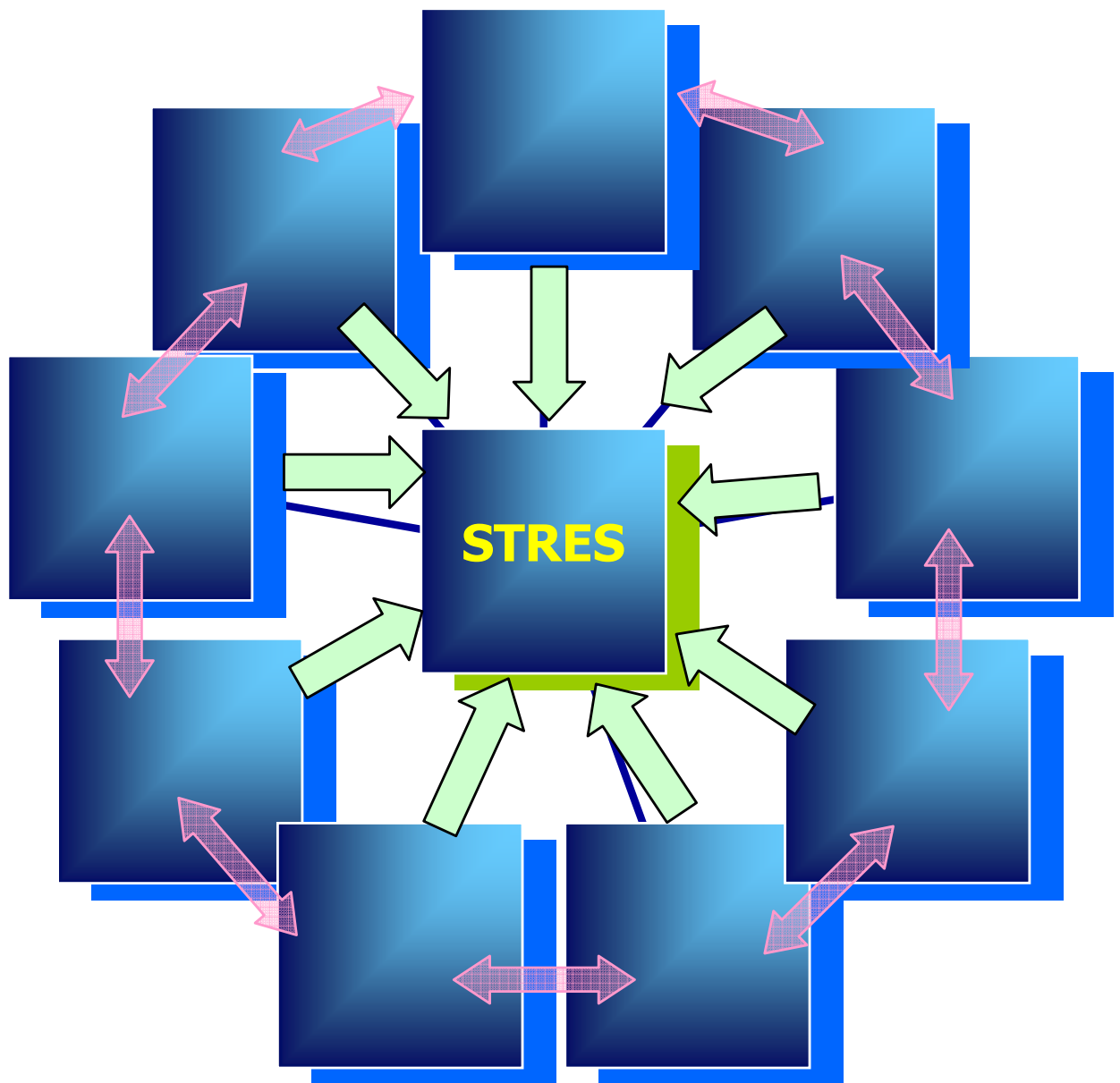
Następnie przekonasz się, jak nowe umiejętności, których nauczysz się w następnym rozdziale pomogą Ci to osiągnąć.



Jak widać to na powyższym schemacie przy życiu stres utrzymuje sposób, w jaki się żywi. Problemy ze snem oznaczają, że nie możesz doładować swoich „baterii”, a zatem nie możesz walczyć ze stresem w ciągu dnia. Niska samoocena oznacza, że możesz unikać wykonywania pewnych rzeczy, ponieważ uważasz, że sobie z nimi nie poradzisz. To sprawia, że jesteś bardziej spięty. Pijesz więcej, żeby dodać sobie odwagi, a to z kolei sprawia, że jesteś podatny na ataki paniki i tak dalej.

Twoje błędne koło

To pierwszy krok na drodze do odzyskania kontroli. Poświęć temu ćwiczeniu sporo czasu, ponieważ będzie to przewodnik do Twojej samopomocy. Popatrz na poniższy schemat. Zawiera on podstawowe koło. Chcę, abyś dodał tam wszystkie problemy, które stanowią pożywkę dla Twojego błędnego koła. Sprawdź, co sądzą o tym Twoi bliscy.



Oslabianie błędnego koła

Co pokazuje Twoje błędne koło? Jakie rzeczy stanowią dla niego pożywkę? Co możesz zrobić, aby je zmienić? Część dotycząca samopomocy nauczy Cię sposobów osłabiania koła. Ale czy istnieją inne sposoby? Omów te pytania z bliskimi osobami.

Kontrolowanie stresu to nie magia – sposób, w jaki narysowałeś swoje błędne koło, podpowiada Ci jak możesz kontrolować stres. Im więcej pozycji w schemacie, tym więcej słabych punktów stresu. Uzyskasz znaczną kontrolę nad stresem, jeśli postąpisz zgodnie z tymi wskazówkami. Poziom stresu spadnie, ponieważ odetniesz dopływ jego paliwa.

Wykorzystaj puste strony na końcu broszury, aby opisać swoje pomysły na kontrolowanie stresu.

Ważne stwierdzenia

Stres jest bardzo częstym problemem. Wszyscy go doświadczają. Po prostu *zbyt intensywnie* doświadczasz normalnych uczuć. Nie powinienes dążyć do „wyleczenia się” ze stresu. Powinienes dążyć do uzyskania nad nim kontroli

Stres jest często połączeniem lęku i depresji. Obejmuje on również gniew, panikę, problemy ze snem i alkoholem

Stres nie jest chorobą psychiczną. Nie zachorujesz nawet, jeśli poziom stresu jest wysoki

Wszyscy możemy doświadczyć stresu, ale generalnie zależy to od wydarzeń pojawiających się w Twoim życiu

Stres żywi się sam, dzięki błędnemu kołu, obejmującemu T A B. A zatem, może sam się utrzymywać przy życiu

Kontrolowanie stresu jest dużo bardziej skomplikowane niż otrząśnięcie się

Tabletki mogą pomóc, ale na dłuższą metę powinieneś nauczyć się sposobów odzyskiwania nad nim kontroli

Aż do teraz nie wiedziałaś jak walczyć ze stresem. Samopomoc jest właśnie takim narzędziem. Będzie wymagać to sporo ciężkiej pracy z Twojej strony

Możesz nauczyć się, jak dostrzegać niebezpieczne oznaki stresu. Pomoże Ci to zapobiegać problemom w przyszłości

Nie ma magicznego lekarstwa – bądź cierpliwy. Kontrolowanie stresu wymaga czasu

Uwierz w siebie – jesteś w stanie to zrobić

Część 2: Samopomoc

Ten rozdział jest podzielony na dwie części:

Oczyszczanie atmosfery

Pomoże Ci wyeliminować pewne sytuacje, które mogą podtrzymywać Twój stres.

oraz

Trzy poziomy samopomocy

Ten rozdział pokazuje wspaniałe pomysły, które możesz wykorzystać do kontrolowania stresu.

Oczyszczanie atmosfery

Zaczynając walkę ze stresem, musisz pozbyć się rzeczy, które mogą go tylko pogłębiać

Kofeina

Kofeina pomaga Ci zachować czujność. Może pomóc Ci w koncentracji. Może zwiększyć szybkość Twoich reakcji i pomóc Ci przetrwać trudny czas. Jednak zbyt duża ilość kofeiny w organizmie może spowodować objawy podobne do lęku. Kofeina to środek **stymulujący**, który wpływa na Twój mózg i ośrodkowy układ nerwowy. Kofeinę można znaleźć w:

- **Napojach** takich jak kawa, herbata, napojach gazowanych takich, jak Cola, Fanta lub Irn-Bru. Wersje dietetyczne również zawierają jej spore ilości.
- **Środkach przeciwbólowych** takich jak aspiryna, leki przeciw przeziębieniu i bólom głowy.
- **Tabletkach i napojach energetyzujących** takich jak Pro-Plus oraz Red Bull. **Czekolada** również zawiera kofeinę, chociaż w niewielkich ilościach.
- **Wielu** innych produktach, więc sprawdzaj opakowanie przed ich użyciem.

Skutki zbyt dużej ilości kofeiny w organizmie: uczucie poddenerwowania, irytacja, niepokój, poruszenie, drżenie, bóle

głowy, skurcze mięśni, zaczerwienienie twarzy, podrażnienie żołądka, przyspieszone bicie serca, przyspieszony oddech, wydzielanie dużej ilości wody.

Przyjęcie 150mg kofeiny przed pójściem do łóżka sprawi, że trudniej będzie Ci zasnąć i będzie miało to wpływ na jakość Twojego snu (patrz: tabela poniżej, pokazująca odpowiednie ilości).

Co jest za dużą ilością?

Niektórzy ludzie mogą przyjąć duże ilości kofeiny i nie czuć się gorzej. Szacunkowo dawka ponad 600 mg dziennie może powodować problemy, ale osoby, które są lękliwe i łatwo wpadają w panikę mogą reagować już na **dużo** mniejsze dawki. A więc warto jest sprawdzić, ile kofeiny przyjmujesz każdego dnia. Poniższa lista pomoże Ci w tym.

Napoje gorące	Na kubek (w milligramach)
Świeża kawa	140-210
Kawa rozpuszczalna	85-110
Kawa bezkofeinowa	6
Herbata	85-110
Napoje gazowane	Na puszkę
Cola	36
Pepsi	38
Dr Pepper	36
Irn-Bru	33
Diet Irn-Bru	33
Czekolada	
Mleczna	22mg na 100g
Pełna	72mg na 100g
Tabletki	
Panadol Extra	65
Askit (na saszetkę)	110
Produkty energetyzujące	
Tabletki Pro-Plus (każda tabletka)	50
Red Bull	80

Jeśli uważasz, że kofeina wpływa na poziom Twojego stresu, powinieneś maksymalnie zmniejszyć jej dzienną dawkę.

Twoje ciało może przyzwyczaić się tak bardzo do kofeiny, że jeśli całkowicie zrezygnujesz ze spożywania kofeiny możesz odczuwać:

Skutki zaprzestania przyjmowania kofeiny:

- tętniące bóle głowy
- zmęczenie lub senność
- lęk
- depresja
- nudności

Takie objawy mogą trwać aż tydzień

Jeżeli uważasz, że kofeina może mieć na Ciebie wpływ, powinieneś:

- Stopniowo zmniejszać ilość spożywanej kofeiny. Zapobiegnie to efektom ubocznym.
- Stopniowo włączyć do diety herbatę i kawę bezkofeinową
- Stopniowo zastępować napoje gazowane napojami bezkofeinowymi lub czystym sokiem owocowym
- Unikać napoi i tabletek energetyzujących
- Zżywać możliwie niewiele środków przeciwbólowych itd. (poradź się lekarza, jeżeli masz obawy) lub zastąpić je środkami z niewielką ilością kofeiny (zapytaj aptekarza).

Czy powinieneś coś z tym zrobić?

Zaznacz pole i wróć do niego

Alkohol

Problem z alkoholem u wielu osób rozpoczyna się od jego spożywania w sytuacjach stresujących. Jeden drink jest w porządku, ale jeśli pijesz, aby poradzić sobie ze stresem, możesz się uzależnić od alkoholu. Jeżeli nie możesz wyjść lub wykonać standardowych czynności bez wypicia alkoholu, jesteś już na równi pochyłej.

Symptomy takie jak nudności, pocenie się i drżenie mogą mieć więcej wspólnego z piciem, niż ze stresem. Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu może zaburzyć Twój rytm snu i upodatkować Cię na stres następnego dnia.

Spożycie alkoholu może upodatkować Cię również na ataki paniki. Alkoholizm zwiększa poziom stresu – **przestań pić już teraz**. Jeżeli uważasz, że picie może stanowić problem, poszukaj pomocy lekarza.

Czy powinienś coś z tym zrobić?
Zaznacz pole i wróć do niego

„Magiczne lekarstwo”

Niestety, nie istnieje. Stres często nawarstwia się przez długi czas, więc nie pozbędziesz się go przez noc. Nikt nie jest w stanie kontrolować Twojego stresu. Aby uzyskać kontrolę nad stresem musisz **sam** włożyć w to sporo ciężkiej pracy.

Broszura ta ma wskazać Ci prostą drogę prowadzącą do tego celu. Jednak to Ty musisz ją przebyć, by nauczyć się kontrolować stres.

Mimo że metody takie jak hipnoza, akupunktura, aromaterapia, refleksologia czy homeopatia sprawiają, że poczujesz się lepiej, jednak nie działają one na dłuższą metę. To **Ty** musisz nauczyć się kontrolować własne problemy.

Te terapie nie nauczą Cię tego – niniejsza broszura, tak.

**Czy powinienieś coś z tym zrobić?
Zaznacz pole i wróć do niego**

Wsparcie

Na początku może to być miłe, ale uważaj, byś nie uzależnił się od innych. Jeśli pytasz „Czy wyglądam w porządku?”, „Czy sądzisz, że to jest OK?” itd. Twoi rozmówcy mogą mieć Cię dość. Na dłuższą metę przestaje to pomagać, gdyż zrozumiesz, że zawsze powiedzą Ci to, co chcesz usłyszeć. To może prowadzić do niezgody, a to z kolei do zwiększenia poziomu stresu. Sam musisz udzielać sobie takich odpowiedzi.

☐

Czy powinienś coś z tym zrobić?
Zaznacz pole i wróć do niego

Samokrytycyzm

Jeżeli zestresowani ludzie rozwijają jakąś szczególną umiejętność, to jest to właśnie samokrytycyzm. Spróbuj unikać obwiniania samego siebie. Jeśli coś się nie układa, po prostu to zaakceptuj. Wyciągnij naukę z własnych błędów i zacznij na nowo. Musisz nauczyć się chwalić samego siebie za każdym razem, kiedy podejmujesz walkę ze stresem. Pomoże Ci to w zwiększeniu poziomu własnej pewności.

Czy powinienś coś z tym zrobić?
Zaznacz pole i wróć do niego

Unikanie

Zdrowy rozsądek podpowiada, że jeśli jakaś czynność sprawia, że czujesz się spięty, należy tego unikać.

ZDROWY ROZSADEK SIĘ MYLI

Unikanie może być skuteczne na krótką metę. W dłuższym okresie sprawia, że problemy się pogłębiają. Musisz stawić czoła stresowi w Twoim życiu. Na początku będzie to trudne, jednak po jakimś czasie pomoże Ci znacznie kontrolować stres.

Zatem, następnym razem, kiedy będziesz na rozdrożu, będziesz mieć dwie opcje. Będzie prosty (i zły) wybór, w którym nie będziesz chciał stawić czoła stresowi. Będzie również trudniejszy (i poprawny) wybór, mówiący o walce ze stresem. Uzbrój się i wybierz właściwą drogę.

Czy powinienś coś z tym zrobić?

Zaznacz pole i wróć do niego

Samopomoc

Poniższe pomysły samopomocy pozwolą Ci już teraz w „Kontrolowaniu stresu”.

Podzieliłem pomysły na trzy grupy:

- **Kontrola stresu w 10 słowach**
- **22 sposoby na kontrolowanie stresu**
- **8 szybkich umiejętności kontrolowania**

Kontrola stresu w 10 słowach

Staw czoło swoim lękom (jeśli jesteś niespokojny)

Bądź bardziej aktywny (jeśli jesteś przygnębiony)

Uważaj na to, co pijesz

To podstawa kontrolowania stresu. Następne sposoby rozwijają ten temat. Zaznacz pomysł, który Twoim zdaniem pomoże Ci kontrolować stres. Następnie wróć do niego i wypróbuj go.

22 sposoby na kontrolowanie stresu

**Zaznacz te pomysły, które według Ciebie mogą Ci pomóc.
Następnie wróć do nich i je wypróbuj.**

1) Załatwiał problemy od ręki

Nie kryj swoich uczuć. Będą narastać, aż wybuchną. A zatem, jeśli masz problemy np: w pracy, załatw je od razu.

2) Silne, oparte na zaufaniu związki

Stres często sprawia, że życie z nami staje się uciążliwe. To z kolei powoduje problemy w kontaktach z bliskimi. Wiemy jednak, że silne związki mogą być pomocne w walce ze stresem. Jeżeli to jest Twój problem, zacznij nad nim pracować.

3) Zwolnij tempo

Nie rób wszystkiego z prędkością 100 kilometrów na godzinę. Jedz, spaceruj i prowadź spokojniej. Jeśli zrobisz mniej niż planowałeś, nic się nie stanie. Dokończysz następnego dnia.

4) „Muszę” i „powinieniem”

„**Muszę** zobaczyć się dziś z mamą”; „**Powinieniem** zaoferować prowadzenie drużyny piłkarskiej w tym roku”. Zastanów się z czym możesz sobie poradzić i ciesz się z tego - „Jeżeli załatwię wszystkie sprawy w domu, pojadę do mamy. Jeśli nie zdążę, zobaczę się z nią w ciągu tygodnia”. „Nie mam chwili na odpoczynek, więc nie ma sensu brać na siebie jeszcze więcej obowiązków – ktoś inny może się tym zająć”.

5) Jedna rzecz na raz

Pomyśl o osobie, która pracuje przytrzymując słuchawkę telefonu ramieniem. Jedną ręką pisze list, a drugą szuka w papierach. Jednocześnie szybko przegryza małą przekąskę. Przeciąża system. Jeżeli dzwoniś gdzieś, nie rób niczego innego. Komunikat brzmi: nie staraj się trzymać zbyt wielu piłek w powietrzu na raz.

6) Pokonywanie nawyków

Jeżeli uważasz, że Twoje życie to pasmo nawyków: ta sama rutyna każdego dnia, pomyśl o zmianie. Zaplanuj swój weekend, zrób coś innego: pojedź na wycieczkę, odwiedź przyjaciół, idź na długi spacer. Zaczynij nowe hobby. Jeśli Cię na to stać, zaplanuj szalony weekend. Zmiana otoczenia może pomóc.

7) Podziel problemy

Jeśli problem jest duży i nie wiesz jak sobie z nim poradzić, podziel go na mniejsze problemy i zajmij się każdym z osobna.

8) Doświadczenia z przeszłości

Jeżeli znajdujesz się w trudnej sytuacji, zadaj sobie pytanie, czy już wcześniej zdarzyło się coś podobnego? Jak sobie wtedy poradziłeś? Jeżeli rozwiązanie było skuteczne, wypróbuj je ponownie. Jeśli nie było, wyciągnij wnioski.

9) Odżywianie

Może istnieć związek pomiędzy sposobem odżywiania a tym, jak się czujesz. Teza ta jest jeszcze jednak niezbadana. Oto moja sugestia:

W walce ze stresem wypróbuj “Waleczną piątkę”: witaminy A, C i E, cynk i selen. Możesz je znaleźć w takich produktach, jak śliwki, owoce kiwi, ciemnozielone warzywa, owoce morza i ziarno sezamowe.

Uczuciu przygnębienia możesz zapobiec jedząc banany, mięso indyka, serek wiejski i suszone daktyle. Możesz również wypróbować orzeszki ziemne (niesolone), rybę i ser.

Na krótką metę poziom stresu można obniżyć przyjmując dużo węglowodanów (płatki zbożowe, ziemniaki, makarony, chleb, itd.) i obniżając spożywanie białka (mięso, ryba). Zatem jeśli czeka Cię stresujący dzień, możesz zaplanować swój posiłek poprzedniego wieczora. Ponieważ potrzebujesz zrównoważonej diety, odżywiaj się tak nie dłużej niż kilka dni.

Śniadanie bogate w węglowodany może zapewnić Ci właściwy początek dnia. Pomyśl o muesli.

Jeżeli czujesz się przygnębiony, zastanów się nad kwasami tłuszczowymi z rodziny Omega-3. Można je znaleźć w tłustych rybach takich, jak makrele.

Spróbuj ograniczyć produkty z wysoką zawartością cukru, takie jak ciasta, herbatniki i słodczyce. Mogą one powodować lęki.

Suplementy witaminowe mogą być kosztowne i jeżeli Twoja dieta jest uboga w witaminy, niewiele Ci pomogą. Przyjmowanie zbyt wielu witamin może mieć równie zgubne skutki jak ich niedobór.

Ogólnie spróbuj jeść więcej zdrowej żywności: unikaj smażonych i tłustych produktów. Ogranicz ilość soli. Jedz więcej owoców, warzyw i pełnoziarnistego chleba. Nie jedz za dużo.

10) Bądź odprężony i rozluźniony

Ludzie odczytują Twoje samopoczucie po mowie Twojego ciała. Postaraj się więc zachowywać spokojnie np: nie siadaj na brzegu krzesła, mów wolniej, rozluźnij ramiona, nie wierć się. Zapytaj osoby Ci bliskie, jak się zachowujesz, kiedy jesteś zdenerwowany, być wiedział, co powinieneś zmienić. Poczujesz się lepiej wiedząc, że przynajmniej na zewnątrz wyglądasz na spokojnego.

11) Nie przyjmuj celów innych osób

Czy ludzie oczekują od Ciebie zbyt wiele? Jeśli tak uważasz, **zmiierz się** z tym. Porozmawiaj z nimi i spróbuj naprawić sytuację. Jeśli nie możesz się zgodzić, odmów.

12) Palenie

Dla niektórych ludzi palenie jest sposobem na rozluźnienie. Ale palenie zabija. Zalewa Twój organizm nikotyną, która może stanowić pożywkę dla stresu. Spróbuj rzucić palenie. Pomyśli o rzuceniu palenia. Zapytaj o to swojego lekarza.

13) Sytuacje poza kontrolą

W życiu zdarzają się rzeczy, których nie możesz zmienić: ludzie chorują, umierają, tracą pracę. Złe rzeczy się dzieją, więc naucz się je akceptować. Nie próbuj przebić głową muru, jeśli nie ma szans na jego zburzenie.

14) Wprowadź odprężenie do swojego życia

Każdego dnia zarezerwuj trochę czasu tylko dla siebie. Wyjdź na spacer, zadzwoń do przyjaciela, popracuj w ogródku, poczytaj książkę, pooglądaj telewizję, posłuchaj muzyki.

15) Priorytety

Jeżeli prowadzisz szybki tryb życia, musisz zdecydować, co wymaga natychmiastowego zrobienia, a co może poczekać. Uporządkuj swoje obowiązki w kolejności od najważniejszego. Rzeczy, którą musisz zrobić jako pierwszą nadaj numer 1, numer 2 to rzecz, którą musisz zrobić do południa.....numer 10 może poczekać do końca tygodnia. Przeglądaj swoją listę.

16) Najtrudniejszymi rzeczami zajmuj się w pierwszej kolejności

Jeśli masz listę rzeczy do zrobienia, zacznij od tych, które są najmniej przyjemne. Kiedy już je wykonasz, reszta zadań wyda Ci się łatwiejsza. Jeśli najtrudniejsze zadania będziesz odkładał na później, będą Cię męczyć i wydawać się trudniejszymi niż w rzeczywistości. Powiąż ten punkt z powyższym.

17) Nie próbuj być Supermanem ani czarodziejem

Próbujesz wszystko zrobić? Radzić sobie przez cały czas? Być najlepszym? Dlaczego? Dom i Twoja praca pozostaną na swoim miejscu, długo po Twoim odejściu. Trzymaj się dobrych stron życia i naucz się żyć z problemami. Nie staraj się być doskonały. Nikt nie jest.

18) Zaufaj innym

Znajdź osoby, którym możesz zaufać i powiedz im, jak się czujesz. Mogą znaleźć rozwiązanie dla Twoich problemów, o którym jeszcze nie pomyślałeś. W każdym bądź razie, rzucenie ciężaru z serca bywa pomocne. Dzięki temu nie będziesz czuł się osamotniony.

19) Postawienie się na miejscu innych

Jeśli masz problem pomyśl, jakbyś zareagował, gdyby Twój przyjaciel przyszedł do Ciebie z takim samym kłopotem. Jakiej rady byś mu udzielił? Czy taka porada sprawdziłaby się w Twoim przypadku?

20) Przestrzegaj struktury każdego dnia

Możesz uważać, że stres dotyka coraz więcej aspektów Twojego życia. Spróbuj postawić barykady, aby go zatrzymać. Bardzo pomoże przestrzeganie codziennej rutyny, nawet, jeśli nie masz na to ochoty:

- Jeśli chodzisz na mecze piłkarskie co weekend, **chodź dalej**
- Jeśli odwiedzasz mamę w ciągu tygodnia, **rób to dalej**
- Jeśli dwa razy w tygodniu grasz w bingo, **graj dalej**
- Jeśli praca zajmuje większość Twojego tygodnia, spróbuj chodzić do pracy, jeśli możesz.

Jeśli nie pracujesz, upewnij się, że każdy dzień ma swój porządek. Postaraj się wcześnie wstawać. Umyj się i ubierz natychmiast po obudzeniu. Zjedz śniadanie. Wyjdź z domu (idź po gazetę). Jedz o stałych porach. Odwiedzaj znajomych. Chodź spać o rozsądnej porze.

21) Tabletki

Zawsze konsultuj się z lekarzem. Jeśli chcesz walczyć ze stresem bez pomocy tabletek, nie ma problemu. Możesz **połączyć** tabletki z samopomocą. Twój lekarz może przepisać Ci **diazepam** (valium), ale tylko na kilka dni. Możesz przyjmować **betabloker** taki, jak Inderal czy Propranolol. Twój lekarz może zasugerować przyjmowanie **środków przeciwdepresyjnych**. Jeśli chcesz wiedzieć o nich więcej, poproś o ulotkę (lub przeczytaj na witrynie internetowej www.glasgowsteps.com). Ale same lekarstwa nie pomogą: nie nauczą Cię określonych umiejętności.

22) Pocałunek na dowidzenia

Urzędniczka, która spędza większość dnia przed komputerem opowiedziała mi kiedyś taką historię. Pod koniec dnia pracy wyłącza komputer, całuje ekran i mówi “do zobaczenia, Fred”(imię jej komputera). Pozwala jej to pozostawić całą pracę z Fredem i odprężyć się w nocy.

Osiem szybkich umiejętności kontrolowania

Kiedy już się nauczysz tych umiejętności, będą szybko wpływać na poziom Twojego stresu. Poczujesz, że posiadasz broń do walki ze stresem.

Zaznacz te pomysły, które według Ciebie mogą Ci pomóc. Następnie wróć do nich i je wypróbuj.

1) Mantry

Usiądź sam w cichym, ciemnym pokoju. Spróbuj oczyścić umysł. Myśl o słowie lub wyrażeniu, np:

☐ „Jestem spokojny”

„Odprężam się”

„Mam kontrolę”

Zamknij oczy. Wolno powtarzaj to sformułowanie w głowie. Rób tak przez dziesięć minut dziennie lub kiedy czujesz się zestresowany. Jeśli niechciane myśli przyjdą Ci do głowy, spróbuj je odepchnąć.

2) Opisz swoje otoczenie

Kiedy tylko czujesz narastający stres, szczegółowo opisz (głośno, jeśli możesz) wszystko co widzisz np.:

☐ „Widzę obraz na ścianie. Obraz jest w ciemnej, drewnianej ramie. Obraz przedstawia łódź na jeziorze. Z tyłu jeziora znajduje się góra. Na przodzie jeziora są drzewa. Niebo jest jasne i wygląda to jak zachód słońca”.

Jeżeli jesteś poza domem, możesz skoncentrować się i opisać np.: wszystkie dźwięki, które słyszysz.

Powinieneś zrobić to jak najdokładniej, ponieważ pomoże i to odpędzić stresujące myśli .

3) „Czas na zmartwienia”

Zarezerwuj sobie 15 minut każdego wieczoru. To Twój czas na martwienie się o rzeczy, które męczą Cię każdego dnia. Jeśli więc zaczniesz martwić się rano, przestań i powiedz sobie, żeby odkładasz swoje troski na wieczorny „czas zmartwienia”. Na początku Twojego „czasu na zmartwienia”, pomyśl, o co powinieneś się martwić. Są duże szanse, że nie będziesz pamiętać co to było. Poczujesz, że nie warto o tym myśleć. Nawet jeśli stwierdzisz, że jest jakiś powód do niepokoju, zamartwianie się wcale nie musi przyjść Ci łatwo.

4) Co się stało?

Noś ze sobą notatnik. Zapisuj rzeczy, o które się martwisz i szanse na to, że się spełnią, np.: 100% oznacza pewność, 60% - możliwość, itd. Sprawdź swoje notatki kilka dni później i zobacz, co się sprawdziło. Kontynuuj robienie notatek. Możliwe, że przestaniesz się martwić szybciej, jeśli spojrzysz na rzeczy z dystansu i ocenisz szanse na ich spełnienie.

5) Radzenie sobie z bólem głowy

Wypróbuj tę poradę, jeśli czujesz ciasny ucisk z przodu i tyłu głowy. Zmień swoją postawę, nie siedź skulony. Oprzyj plecy. Znajdź wgłębienie z tyłu szyi. Podwiń palce obydwu dłoni. Przyciśnij je do tego miejsca możliwie jak najmocniej. Jednocześnie odchyl głowę do tyłu. Wytrwaj w tej pozycji przez minutę. Powtarzaj to ćwiczenie możliwie najczęściej.

6) Jeden cel dziennie

Wypróbuj to ćwiczenie, jeśli czujesz, że Twój plan dnia jest zły lub jeśli nie radzisz sobie ze wszystkimi rzeczami.

Każdego wieczora opracuj cel na następny dzień. Powinno być to coś czego **nie** robisz, ale **powinieneś** zrobić. Może to być:



- spotkanie z rodziną
- ścięcie trawy
- odkurzenie przedpokoju
- spotkanie z przyjaciółmi
- wypełnienie formularza

Innymi słowy, standardowe rzeczy, które zrobiłbyś, gdybyś był w pełni formy.

Formułuj swoje cele w precyzyjny sposób – “ściąć trawę” **nie** „trochę popracować w ogrodzie”. Pomoże Ci to ocenić, czy osiągnąłeś ustalony cel.

Jeśli zetniesz trawę lub odkurzysz przedpokój, to znaczy, że wykonałeś swój plan i możesz się za to pochwalić.

Celem tego ćwiczenia jest zapewnienie, byś idąc do łóżka każdego wieczora mógł sobie powiedzieć, że zrobiłeś przynajmniej jeden krok naprzód. Pomoże Ci to osiągnąć następny cel.

7) Wstrzymywanie oddechu

Jest to szybka metoda na uspokojenie ciała. Zapobiega również panice.

Usiądź w wygodnym fotelu i postaraj się odprężyć. Weź powoli normalny oddech (nie głęboki wdech) i pomyśl sobie „1”. Wypuszczając powietrze, pomyśl: „odpręż się”. Ponownie nabierz powietrza i pomyśl „2”. Zrób wydech i pomyśl: „odpręż się”. Rób tak, aż doliczysz do 10. Kiedy doliczysz do 10, zacznij liczyć od tyłu, aż doliczysz do 1. Spróbuj wypchnąć wszystko z umysłu. Spróbuj zobaczyć liczby i słowo „odpręż się” oczami duszy.

Nie rezygnuj, jeśli nie od razu Ci się uda. Możesz zwiększyć działanie tego ćwiczenia stosując:

8) Oddychanie przeponowe

Umieść jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na pępku. Przy wdechu Twoja ręka leżąca na brzuchu powinna się unieść, zaś ręka na klatce piersiowej nie powinna się poruszyć. Przy wydechu Twój brzuch powinien być wciągnięty. Twoja klatka piersiowa nie powinna się poruszyć.

Aby sobie pomóc, wciągaj powietrze przez nos, ściągaj usta i wydychaj powietrze przez usta. Jeżeli jesteś osobą

oddychając przez klatkę piersiową, możesz z początku uznać to ćwiczenie za trudne. Jeżeli nie uda Ci się to ćwiczenie, połóż się na plecach i spróbuj ponownie. Na pewno będzie pójdzie Ci łatwiej.



Połącz te dwa ćwiczenia i ćwicz dwa razy dziennie. Kiedy się ich nauczysz, wykonuj je w pracy, siedząc w autobusie, podczas oglądania telewizji. Chodzi o to, byś mógł wykonywać je niezależnie od miejsca, w którym się znajdujesz. Nikt nie zauważy, że to robisz. Podsumowanie znajduje się na następnej stronie:

Wstrzymywanie oddechu

Weź oddech i pomyśl sobie „1”

Wypuszczając powietrze, pomyśl: „**odpręż się**”

Weź oddech i pomyśl sobie „2”

Wypuszczając powietrze, pomyśl: „**odpręż się**”

Powtarzaj to, aż doliczysz do **10**, a następnie policz do **1**

Myśl tylko o oddychaniu, liczbach i słowie „odpręż się”

Zastosuj powolne oddychanie (10-12 oddechów na minutę). Wciągaj powietrze przez nos, ściągnij usta i wydychaj powietrze przez usta

Używaj przepony - przy wdechu Twój brzuch powinien być wypchnięty, a klatka piersiowa nie powinna się poruszyć.

Przy wydechu Twój brzuch powinien być wciągnięty.

Twoja klatka także powinna pozostać nieruchoma.

Ćwicz dwa razy dziennie w różnych miejscach

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej na temat technik relaksacji, odwiedź stronę www.glasgowsteps.com skąd możesz za darmo pobrać techniki relaksacji (w języku angielskim) na płytę CD, IPoda, mp3, itd. Broszura na ten temat może być również wydrukowana.

Strony internetowe (wszystkie w języku angielskim)

moodgym.anu.edu.au Dobra australijska strona oferująca darmową skomputeryzowaną terapię poznawczo-behawioralną

bluepages.anu.edu.au Dobra strona związana z powyższą terapią, oferująca wiele informacji

www.nopanic.org.uk zapewnia samopomoc, gorącą linię telefoniczną

www.phobics-society.org.uk gorąca linia wsparcia, porady i samopomoc oraz wsparcie online

www.stresswatchscotland.org dobra linia pomocy oferująca wsparcie i porady. Zawiera linki do lokalnych grup samopomocy

www.breathingspacescotland.co.uk darmowa linia telefoniczna czynna od wczesnego popołudnia do 2 w nocy. Porady i wsparcie. 0800 83 85 87

www.dascot.org Dostęp do grup samopomocy, linii pomocy i samopomocy. To strona towarzystwa Depression Alliance Scotland

www.livinglifetothefull.com Ta strona zapewnia pomoc w depresji i związanych z nią problemach oraz zawiera darmowe podręczniki

www.glasgowsteps.com nasza strona oferuje wspierającą pomoc w problemach ze stresem. Przejdź do działu usług, która zawiera szeroką ofertę usług pomocy