

STRES

ŹRÓDŁA STRESU

1. Kłopoty codzienne, wywołujące stan podenerwowania lub irytacji, to znane wszystkim, często drobne, choć niejednokrotnie liczne zdarzenia towarzyszące nam na co dzień.

Nagromadzenie kłopotów życia codziennego może prowadzić do sytuacji stresowej. Do przykładowych potencjalnych stresorów zaliczyć można: prowadzenie domu, chorobę, skutki uboczne przyjmowania leków, nadmiar obowiązków, brak czasu, samotność, rosnącą przestępczość, nieprzyjazne sąsiedztwo, długi, niezadowolenie z pracy, problemy ze współpracownikami, obawę przed utratą pracy, itd.

Stresory tego typu prowadzą do zdenerwowania, niechęci do dalszego działania, poczucia smutku, poczucia osamotnienia, rezygnacji, drażliwości; ich nagromadzenie lub przedłużające się występowanie może prowadzić do problemów zdrowotnych.

2. Zmiany życiowe różnią się od kłopotów codziennych tym, że występują nieregularnie oraz tym, że mogą być zarówno negatywne jak i pozytywne. Łączy je to, że są potencjalnym źródłem stresu dla tych, którzy ich doświadczają.

Thomas Holmes i Richard Rahe (1967) opracowali skalę pomiaru wpływu zmian życiowych na organizm i psychikę człowieka, przyjmując za punkt odniesienia małżeństwo i przypisując mu wagę 50 „jednostek stresu”. Badane osoby były następnie proszone o „oszacowanie” innych istotnych zmian życiowych w oparciu o tę wartość wyjściową.

3. Ból, złe samopoczucie i niewygoda ograniczają naszą zdolność do działania i sprawnego funkcjonowania, które to ograniczenie samo w sobie jest stresogenne.

4. Frustracja powstaje na skutek posiadania nieosiągalnych celów lub napotykania na bariery uniemożliwiające osiągnięcie celu.

Typowy przykład frustracji bywa udziałem nastoletniej młodzieży, dla których taką barierą jest wiek: są za młodzi, żeby się malować, pić alkohol, prowadzić samochód, wracać późno do domu, itd. W przypadku dorosłych frustracja rodzi się wtedy, kiedy stawiane im cele są zbyt ambitne lub irracjonalne, lub kiedy barierą stanowi ich własny skrajny perfekcjonizm.

5. Konflikt wewnętrzny, czyli odczuwanie sprzecznych motywów, gdzie realizacja jednego wyklucza realizację drugiego, to bardzo silny potencjalny stresor.

Przykładowe przejawy takiego konfliktu to: chęć bycia w dwóch miejscach naraz, dylemat: pójść do kina czy uczyć się do egzaminu lub: być niezależnym czy mieć rodzinę itd.

Wyróżniamy cztery rodzaje konfliktu:

- **dążenie – dążenie** najmniej stresująca forma konfliktu: dwa pozytywne cele możliwe do osiągnięcia (np. pizza czy risotto, włoskie Dolomity czy ciepła Tunezja); rozwiązywane zwykle na drodze podejmowania decyzji, któremu może towarzyszyć wahanie;
- **unikanie – unikanie** bardziej stresujący: pragniemy uniknąć obu negatywnych celów, jednak uniknięcie jednego z nich oznacza realizację drugiego (np. strach przed dentystą oraz obawa przed chorobą czy utratą zębów); nie znajdując rozwiązania, niektórzy wycofują się z konfliktu poprzez odwrócenie uwagi i skoncentrowanie jej na innych sprawach lub zaniechanie jakiegokolwiek działania – w przypadkach skrajnych odmawiając wstania rano z łóżka i stawienia czoła nowemu dniu;
- **dążenie – unikanie** ten sam cel może wywoływać zarówno pozytywne jak i negatywne motywacje (np. ochota na pyszne ciastko z kremem i obawa przed utyciem)
- **wielostronny konflikt dążenie – unikanie** najbardziej złożona forma konfliktu, w której każde z działań alternatywnych ma swoje pozytywne i negatywne aspekty (np. wieczór przed egzaminem: uczyć się czy pójść na film? „Uczenie się jest żmudne i męczące, ale nie będę musiał się martwić, że obleję. Bardzo chciałbym zobaczyć ten film, ale cały czas będę myśleć o tym, jak mi pójdzie jutro.”)

Kiedy jedno ze sprzecznych ze sobą pragnień jest wyraźnie silniejsze od drugiego (np. „umieram z głodu” i tylko trochę martwię się o swoją figurę) stosunkowo łatwo przyjdzie podjąć nam decyzję i wybrać to silniejsze (tutaj: zjeść ciastko). Jednak w przypadku, kiedy obie sprzeczne ze sobą motywacje są równie silne, dokonanie właściwego wyboru może być dla nas procesem bardzo stresującym.

Psychologowie (Janis i Mann 1977) polecają w takim przypadku zastosowanie znanej powszechnie procedury ważenia plusów i minusów, zwanej **techniką bilansu**. Aby jednak upewnić się, że rozważyliśmy wszystkie dostępne i istotne informacje, warto analizować je w oparciu o cztery niżej wymienione kategorie:

- 1) przewidywane wymierne korzyści i straty dla mnie
- 2) przewidywane wymierne korzyści i straty dla innych
- 3) przewidywana pozytywna lub negatywna samo-ocena
- 4) przewidywana pozytywna lub negatywna ocena społeczna.

6. Zachowanie typu A

Niektórzy z nas częściej niż inni kreują swoje własne źródła stresów poprzez zachowanie typu A (Matthews et al. 1982, Holmes & Will 1985). Charakteryzuje się ono wysokim perfekcjonizmem i chęcią współzawodnictwa, agresywnością, silnym pragnieniem „parcia do przodu”, niechęcią do utraty kontroli czy zrzekania się odpowiedzialności, niecierpliwością i poczuciem pilności, wysokim samo-krytycyzmem. Osoby typu A żyją pod ciągłą presją czasu, są nie tylko punktualni, ale często przed czasem. Szybko jedzą, mówią i chodzą; denerwuje ich, gdy inni pracują zbyt wolno. W dyskusjach grupowych starają się dominować, trudno przychodzi im dzielenie się władzą. W

konsekwencji często rezygnują z delegowania zadań i uprawnień, zwiększając tym samym swoje obciążenie pracą. Ludzie typu A nie potrafią po prostu wyjść na kort tenisowy po to, aby poodbijać piłkę. Oni dbają o swoją formę, doskonałą swoje odbicia i serwisy, wymagając od siebie ciągłego samodoskonalenia. Irracjonalne przekonanie, iż muszą być absolutnie doskonali, kompetentni i odnoszący sukcesy we wszystkim, czego się podejmują zdaje się być ich mottem życiowym.

Ludzie o osobowości **typu B**, przeciwnie, łatwiej i chętniej się relaksują, koncentrując się bardziej na jakości życia. Są mniej ambitni, mniej niecierpliwi, żyją w wolniejszym tempie. Osobom typu A czas biegnie zdecydowanie szybciej, niż osobom typu B. Ludzie typu A w większym stopniu niż osoby typu B poszukują nowych wyzwań oraz otrzymują lepsze stopnie i zarabiają więcej niż osoby typu B o tym samym poziomie inteligencji.

Niektórzy badacze twierdzą, iż istnieje bezpośredni związek pomiędzy zachowaniem typu A, a zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób serca. Holmes dowodzi, że osoby typu A reagują na trudne wyzwania, których sami poszukują, podwyższonym ciśnieniem krwi, więcej palą oraz mają wyższy poziom cholesterolu we krwi. Z drugiej jednak strony istnieją badania, której takiej zależności nie wykazują, lub przypisują zwiększone ryzyko chorób serca tylko pojedynczym składnikom zachowania typu A, jak np. wrogość czy cynizm lub tłumienie złości czy agresji zamiast jej wyrażania.

Nie ma jednak wątpliwości, co do tego, iż zachowanie typu A jest zdecydowanie stresogenne.

7. Czynniki środowiskowe, takie jak: katastrofy, hałas, zanieczyszczenie powietrza, ekstremalne temperatury czy zatłoczenie należą również do grupy czynników stresogennych.

OCENA STRESU HOLMESA-RAHE

Zsumuj punkty, przypisane wydarzeniom, jakie miały miejsce w twym życiu w ciągu ubiegłego roku. Wydarzenie:	
Śmierć współmałżonka	100
Rozpad małżeństwa i separacja	65
Śmierć członka bliskiej rodziny	63
Własny wypadek lub choroba	63
Ślub	50
Utrata pracy	47
Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
Przejście na emeryturę	45
Zmiana stanu zdrowia u współmałżonka	44
Ciąża	40
Problemy seksualne	39
Przybycie nowego członka rodziny	39
Zmiana sytuacji finansowej	38
Śmierć przyjaciela	37
Zmiana rodzaju pracy	36
Częstsze lub rzadsze przypadki kłótni ze współmałżonkiem	35
Zaciągnięcie wysokiej hipoteki na dom	31
Odwołanie przez bank hipoteki lub pożyczki	30

Zmiana obowiązków w pracy	30
Wyprowadzenie się z domu córki lub syna	29
Problemy z teściami	29
Wielkie osobiste osiągnięcie	28
Podjęcie lub utrata pracy przez współmałżonka	29
Zmiana swych przyzwyczajzeń	24
Problemy ze zwierzchnikiem w pracy	23
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Zmiana rozrywek	19
Zmiana w życiu towarzyskim	19
Zaciągnięcie niewielkiej pożyczki hipotecznej	17
Zmiana godzin snu	16
Zmiana ilości rodzinnych spotkań	15
Wakacje	13
Drobne wykroczenie	11
Suma:	

Suma punktów:

150-199 – niewielkie ryzyko choroby w ciągu najbliższego roku

200-299 – umiarkowane ryzyko

300 i powyżej – zwiększone prawdopodobieństwo poważnej choroby lub zaburzeń emocjonalnych. Zależy to jednak od indywidualnej umiejętności radzenia sobie ze stresem i od tego, jak duży wpływ na źródło stresu ma dana osoba.

Holmes i Rahe sformułowali końcowy wniosek wynikający z prowadzonych badań następująco: osoby „osiągające” ponad 300 „jednostek stresu” w ciągu roku są w dużym stopniu narażone na ryzyko odczuwania negatywnych skutków stresu: psychicznych i fizycznych.

Stres jest reakcją na dany bodziec – stresor – tj. zespół czynników wywołujących reakcję stresową

Reakcja na stres stanowi syndrom reakcji fizjologicznych: od pocenia się dłoni, napięcia mięśni po choroby somatyczne (układu wieńcowego, nowotwór itp.

Każda reakcja stresowa obejmuje szerokie spektrum zachowań od poziomu „komórkowego” (fizjologia) po „społeczny” (codzienne funkcjonowanie)

Chroniczny stres może doprowadzić do dysfunkcji lub uszkodzeń narządów końcowych tj. wrzodów jamy brzusznej, zaburzeń pracy serca lub chorób nowotworowych.

Nadmierny stres to – **dystres**

NATURA STRESU



PSYCHOLOGICZNE CZYNNIKI REDUKUJĄCE NEGATYWNE WPŁYWY STRESU

- **przekonanie o samoskuteczności**

Zgodnie z mechanizmem działania „samo spełniającej się przepowiedni”, wysoka ocena samo-skuteczności – czyli przekonanie, że potrafimy radzić sobie i skutecznie powodować zmiany – ma istotny wpływ na naszą zdolność do wytrzymywania stresu. Im wyższa samoocena naszej skuteczności, tym łatwiej nam pokonać trudności i zachować determinację w dążeniu do realizacji celu, tym prędzej potrafimy „otrząsnąć się” po porażce, tym niższy w końcu poziom pobudzenia organizmu, a więc i lepsza koncentracja na złożonych zadaniach.

- **odporność psychiczna**

Odporność psychiczna to kolejny czynnik ułatwiający radzenie sobie ze stresem. W wyniku badań przeprowadzanych przez Suzanne Kobasa i jej zespół (1982) na zajmujących odpowiedzialne stanowiska biznesmenach, wyróżniono trzy istotne elementy składające się na odporność psychiczną: **zaangażowanie, wyzwania i kontrolę**. Osoby odporne psychicznie cechuje wysoki stopień angażowania się we wszystko, co robią i czego doświadczają. Osoby takie wierzą, że stanem normalnym są zmiany, nie zaś stabilizacja, a wyzwania postrzegają jako bodźce do rozwoju, a nie jako zagrożenie bezpieczeństwa. Osoby o wysokiej odporności psychicznej wykazują głębokie przekonanie o sprawowaniu kontroli nad swoim życiem. Mają poczucie możliwości wpływania na to, co dostają od życia, odrzucają zaś poczucie bezsilności. Osoby odporne psychicznie lepiej radzą sobie ze stresem, ponieważ uważają, że znajdują się w sytuacjach stresogennych z własnego wyboru, sam stres z kolei interpretują jako czyniący ich życie bardziej interesującym a nie jako presję, której są bezwolnie poddawani.

- **poczucie humoru**

Stwierdzenie, że humor zmniejsza ciężar przytłaczających nas spraw codziennych oraz pomaga nam radzić sobie ze stresem znane jest ludzkości od

wieków. Uznany psychoterapeuta Rollo May (1953) dowodził, że „humor to zdrowy sposób poczucia dystansu pomiędzy swoim *ja* a problemem; to sposób na to, aby stanąć z boku i spojrzeć na dany problem z innej perspektywy”. 30 lat później kanadyjscy psychologowie Rod Martin i Herbert Lefcourt wykazali w swoich badaniach, iż poczucie humoru, a w szczególności zdolność do wykazywania się nim w sytuacjach stresowych, osłabia wpływ negatywnych zdarzeń życiowych na człowieka.

- **poszukiwanie wrażeń**

W zależności od stanu umysłu – **koncentracja na celu** lub **swawola i chęć zabawy** – w jakim się znajdujemy, te same czynniki, które w ciągu tygodnia w pracy odbieramy jako stresory, mogą być przez nas mile widziane podczas weekendu. Kiedy koncentrujemy się na celu, mamy tendencję do zachowywania równowagi emocjonalnej i niskiego poziomu pobudzenia organizmu; w stanie swawolnym zaś zachowujemy się bardziej spontanicznie i poszukujemy bodźców pobudzających. Wielu z nas bez problemu przestawia się z jednego stanu na drugi w zależności od określonej sytuacji. Są jednak osoby, które wykazują skłonność do funkcjonowania przy wysokim poziomie pobudzenia prawie cały czas, ciągle poszukując nowych wrażeń. Dla nich stresująca będzie stabilizacja, nuda, rutyna i tzw. „poukładane życie”, zaś zmiany, nowe i nieznane nie będzie tak stresogenne jak dla innych.

- **przewidywalność**

Możliwość przewidzenia wystąpienia pewnych zdarzeń – stresorów osłabia ich wpływ, pozwalając nam przygotować się na nie i zaplanować sposób poradzenia sobie z nimi. Wiedza o tym, co nastąpi czyni nas świadomymi i umożliwia przejęcie kontroli nad swoimi reakcjami.

- **wsparcie społeczne**

Wsparcie społeczne jest wprawdzie zmienną zewnętrzną, możemy jednak aktywnie o nie zabiegać. Nie tylko psychologowie dobrze wiedzą, że osoby borykające się ze stresem niejednokrotnie znajdują ulgę w spotkaniu się z innymi i podzieleniu się swoimi problemami i odczuciami, w tzw. „wygadaniu się”. Wysłuchanie, wyrażenie troski, okazanie sympatii i zrozumienia, udzielenie informacji czy pomocy, pochwała, podniesienie na duchu czy nawet wspólne pójście na zakupy to różne formy wsparcia, które – udzielone przez drugą osobę – pomaga osłabić negatywny wpływ stresu na nasz organizm.

TRENINGI RELAKSACYJNE

Istnieje wiele źródeł napięcia naszego organizmu, ale dwa z nich wydają się najważniejsze: są to napięcia, których źródłem są nasze **lęki i niepokoje** oraz napięcie, które pochodzi z **niezaspokojonych potrzeb** psychicznych, które pobudzają nas do realizacji określonych „zadań życiowych”. Czasem źródłem napięcia może być sama obserwacja osób zmagających się ze stresem (na skutek identyfikacji z nimi).

Istnieją dane, z których wynika, że trener, którego wioślarze walczyli w regatach, ujawniał równie wielkie napięcie fizjologiczne, co jego podopieczni wykonujący olbrzymi wysiłek. „Legendarny” polski komentator sportowy, Jan Ciszewski, jak wyznał w wywiadzie, podczas meczu (zaledwie 90 minut) tracił średnio na wadze ponad trzy kilogramy!

Sama perspektywa robienia czegoś, zwłaszcza, jeżeli związane to jest z jakimś ryzykiem, wywołuje gwałtowny wzrost mobilizacji organizmu. Może to mieć miejsce np. przed egzaminem, odbyciem ważnej rozmowy, przed wizytą u lekarza. Z badań fizjologów wiadomo, że samo myślenie o jakimś działaniu, wyobrażanie sobie go, powoduje nieświadome, ukryte wykonywanie drobnych ruchów, a co za tym idzie i napięcie mięśni.

Po co uczyć się relaksacji?

Odprężając nasze mięśnie oszczędzamy energię organizmu (mięsień napięty to mięsień „pracujący”).

Stosowanie ćwiczeń relaksacji dostarcza też przyjemnych przeżyć, bo stany relaksu odczuwamy jako coś przyjemnego. Synonimem reakcji relaksu jest „wewnętrzne rozluźnienie”, „uspokojenie”, „odprężenie”. Przeżywanie takich stanów z kolei działa korzystnie na obraz siebie i przyczynia się do utrwalania takich właściwości, jak akceptacja siebie, pogodzenie się z sobą, wiara i zaufanie do siebie.

Za pomocą ćwiczeń relaksacji możemy wpływać na działalność naszej wyobraźni i procesów myślenia – a więc na przykład wyeliminować nachodzące nas uporczywie myśli i fantazje o własnej porażce. Osoby pod wpływem lęku wyobrażają sobie swoje „nieszczęścia”, co powoduje dodatkowo napięcie różnych grup mięśni i zwiększa napięcie lękowe.

Relaksacja wpływa też korzystnie na dobry sen. Osobom cierpiącym na bezsenność lub mającym płytki, przerywany sen radzi się stosować jak najwięcej ćwiczeń relaksacyjnych w ciągu dnia po to, aby przygotowując się do snu mięśnie były jak najbardziej rozluźnione.

Ćwiczenia relaksacji są zabiegami mającymi na celu wprowadzenie organizmu w stan relaksu, odprężenia.

Na czym polega technika relaksacji Jacobsona?

Na wykonywaniu określonych ruchów rękami, nogami, tułowiem, twarzą po to, aby **napinać i rozluźniać** określone grupy mięśni. Napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni służy do wyuczenia się **umiejętności rozpoznawania różnicy we wrażeniach** płynących z mięśnia napiętego i wrażeniach płynących z mięśnia rozluźnionego. Przez celowe napinanie oraz zwalnianie, rozkurczanie określonych grup mięśni przez dłuższy czas (uczenie się relaksacji metodą Jacobsona trwa kilka tygodni) człowiek uczy się także **nawyku rozluźniania** własnych mięśni, czyli ich relaksacji.

Po dokonaniu kilkuset prób napinania i rozluźniania określonych grup mięśni dochodzimy do umiejętności rozluźniania różnych grup mięśni własnego ciała, bez wykonywania żadnych ruchów, na bodziec, jakim jest dla organizmu nasz zamiar, nasza chęć czy myśl, że rozluźniamy nasze mięśnie.

Nie nauczymy się kontrolowania relaksacji własnego ciała, jeśli wcześniej nie **nauczymy się odróżniać wrażeń napięcia mięśni od wrażeń ogólnego napięcia czy** podniecenia organizmu – i to właśnie stanowi jakby „klucz” do całej metody.

Schemat ćwiczeń relaksacji według metody Jacobsona

Ćwiczenia powinny odbywać się w **cichym pomieszczeniu**, takim, w którym nie jest się narażonym na nagły dzwonek telefonu, jakiś hałas lub wejście jakiejś osoby. Osoba rozpoczynająca ćwiczenia relaksacyjne **kładzie się** wygodnie na tapczanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa spoczywa na małej poduszce. Zamykamy powoli oczy i rozpoczynamy pierwsze ćwiczenie, a po nim kolejne.

Zegnij **prawe ramię** tak, aby silnie naprężyć **biceps**. Wczuj się we wrażenie napięcia mięśni, jakie jest wywołane zgięciem ramienia. Odginaj ramię z powrotem. Rozluźnij napięty biceps. Staraj się zauważyć **różnicę**, jaka występuje, kiedy mięsień jest napięty i rozluźniony, zdać sobie sprawę z wrażenia, jakie towarzyszy rozluźnieniu mięśni.

Zegnij **lewą rękę**. Napręż **biceps**. Powoli rozluźnij, wczuwaj się we wrażenia napięcia oraz wrażenia, jakie towarzyszą rozluźnieniu mięśni.

Czas napięcia mięśni powinien wynosić **kilka sekund**.

Naciśnij **pięścią prawej ręki** w dół na stos książek położonych przy boku, wysoki na 20 - 30 cm – tak, aby naprężyć mięśnie tylnej części ramienia (triceps).

Wykonaj podobne ćwiczenia **lewą ręką**. Leż, oddychaj spokojnie (oczy przymknięte), zwróć uwagę na wrażenie odprężenia najpierw prawej, potem lewej ręki. Zegnij **dłoń** skierowaną **grzbietem do góry**, tak, aby naprężyć zewnętrzną część przedramienia.

Zegnij dłoń skierowaną **grzbietem w dół**, tak, aby naprężyć wewnętrzną część przedramienia. Najpierw ręka prawa, potem lewa.

Zginaj **stopę w kierunku twarzy**, tak, aby naprężyć mięśnie **łydki**. Najpierw nogi prawej, potem lewej.

Napręż **mięśnie ud** – przez mocne zgięcie w kolanie do tyłu nogi opuszczonej z tapczanu czy leżanki. Najpierw nogi prawej, potem lewej.

Napręż mięśnie **pośladka**. Podłóż stos książek pod wyprostowaną nogę w okolicy kolana, naciskaj na tapczan w dół tylną częścią uda. Wykonaj ćwiczenie prawą i lewą nogą.

Wciągnij powietrze w płuca. Napnij mocno mięśnie **brzucha**.

Unieś się lekko opierając się na barkach, wygnij w lekki łuk i napnij mięśnie **grzbietu**.

Oddychaj głęboko. Przy silnym wdechu zwróć uwagę na napięcie mięśni wewnątrz klatki piersiowej.

Ćwiczenia relaksujące mięśnie głowy i szyi

Leżąc i dotykając głową do poduszki, **zegnij głowę w prawo**, tak, aby prawie dotykała prawego ramienia i napręż w ten sposób mięśnie szyi.

Zrób podobne ćwiczenie zginając głowę w **lewo** i napręż mięśnie szyi z drugiej jej strony.

Zmarszcz jak najsilniej czoło w **POZIOME zmarszczki**.

Zmarszcz jak najsilniej czoło w **pionową zmarszczkę** między brwiami.

Zaciśnij mocno **powieki**.

Naprężaj **mięśnie oczu** kierując spojrzenie oczu na przemian w lewo i w prawo.

Ćwiczenia relaksacji mięśni twarzy i krtani

Zaciśnij jak możesz najsilniej **szczęki**.

Otwórz, **rozewrzyj** maksymalnie szczęki i napręż mięśnie **policzków**. Ułóż wargi, tak jakbyś chciał powiedzieć „och”, napnij mięśnie **ust**. Cofnij **język** do tyłu i napinaj mięśnie języka. **Licz głośno** do dziesięciu.

Licz **ciszej** do dziesięciu.

Mów do siebie lub **wyobrażaj** sobie, że wypowiadasz jakieś zwroty, np. dajesz polecenie kelnerowi, prosisz o bilet. Zwracaj uwagę na napięcie **mięśni krtani**, jakie przy tym powstaje.

Wyciszanie aktywności umysłowej

Usiądź w cichym pomieszczeniu, gdzie nikt nie przeszkadza. Wprowadź się w stan możliwie pełnego relaksu. Pozostań w tym stanie od 5 do 15 min.

Następnie **wyobrażaj sobie poruszające się wolniej lub szybciej obiekty** i śledź podczas tego wyobrażania napięcie w mięśniach oczu i w gałkach oczu.

Będą to wrażenia ledwie dostrzegalne, ale staraj się je zauważyć.

Po wyobrażeniu sobie jednego lub dwu poruszających się obiektów odprężaj mięśnie oczu i gałki oczne i znów rozpoczynaj wyobrażanie sobie poruszających się lub nieruchomych obiektów. Np. wyobrażaj sobie poruszający się samochód. Relaks oczu. Wyobrażaj sobie poruszający się pociąg, lecącego ptaka. Odprężaj oczy.

Wyobrażaj sobie kwiaty, wieże, poruszające się na wietrze drzewa, okręty płynące w oddali, śledź wrażenia napięcia towarzyszące tym wyobrażeniom i „przegradzaj” te wyobrażenia okresami relaksu oczu. W czasie relaksacji oczu staraj się, aby gałki oczne pozostawały zupełnie nieruchomo, aby nie wykonywały nawet najmniejszych ruchów i drgnień.

Wraz z zanikiem ruchów oczu zmniejsza się i zanika aktywność umysłowa: praca wyobraźni, myślenie, i w ten sposób mamy kontrolę i nad pracą wyobraźni, i nad myśleniem oraz sposób na wyciszenie aktywności wewnętrznej

METODA TRENINGU AUTOGENNEGO SCHULTZA

Stosowanie treningu autogennego polega na wyzwaniu u siebie **odprężenia i koncentracji** oraz stosowania prostych formuł autosugestii. Schultz (autor metody) pisze o uprawianiu treningu autogennego jako pewnej formie „psychicznej gimnastyki”.

Ćwiczenia treningu autogennego powinny odbywać się we względnie **cichym pomieszczeniu**, trochę **zaciemnionym**, niezbyt przegrzanym. Wszystko to po to, aby zmniejszyć jak najbardziej ilość **bodźców z zewnątrz** działających na organizm. Przyjmowanie odpowiedniej postawy ma na celu także wprowadzenie się w **stan bierności**, wyciszenie aktywności własnego organizmu.

Najczęściej stosowaną postawą ciała jest **bierna postawa siedząca**. Ćwiczący siada w fotelu, opiera głowę na podgłówku, opiera ręce na poręczach fotela. Oczy przymknięte, nogi swobodnie postawione na podłodze, ustawione równolegle. Postawa ciała powinna być swobodna, całe ciało odprężone, mięśnie rozluźnione.

Głównym celem treningu autogennego jest takie przestrojenie pracy organizmu i aparatu psychicznego, aby uzyskiwać **wrażenie wewnętrznego spokoju** oraz **stosowanie formuł autosugestii** pozwalających wrażenia spokoju wywoływać.

Schemat ćwiczenia wrażenia ciężaru i ciepła

Ćwiczenia rozpoczyna się od **koncentracji na wrażeniach** płynących z własnych rąk i nóg oraz na uczeniu się wywoływania wrażeń ciężkości. Ćwiczący powtarza „prawa ręka jest ciężka”. Powtarza to 5, 6 razy, a następnie jeden raz powtarza „jestem spokojny(a)”. Następnie 5, 6 razy powtarza „lewa ręka jest ciężka” i znów raz „jestem spokojny(a)”. Po tych sugestiach powtarza 5, 6 razy „prawa (lewa) noga jest ciężka” i znów po jednym razie „jestem spokojny(a)”.

Ważne jest, pisze Schultz, aby powtarzać te formuły jakby **biernie, nie chcieć „na siłę”**, aby ręce i nogi były ciężkie. Po kilku takich ćwiczeniach stosujący je zaczyna odczuwać wrażenie ciężaru w rękach i nogach. W miarę postępu w ćwiczeniach wrażenia te pojawiają się coraz szybciej, mają coraz szerszy zasięg, są coraz wyraźniejsze. Wrażenia ciężkości **generalizują** się, rozprzestrzeniają w miarę przedłużania się treningów na inne okolice ciała i wreszcie na całe ciało. Wtedy ćwiczący odczuwa całe ciało jako „ciężkie”. Wrażenia te są podobne do tych, jakie odczuwa się **tuż przed zaśnięciem**.

Formuły autosugestii powtarzane w czasie uczenia się odprężania mięśni (odczuwania ciężkości ciała) mogą być wypowiedane w „myśli”, mogą im też towarzyszyć wyobrażenia wzrokowe.

Kiedy ćwiczący odczuwa, że całe ciało „jest ciężkie”, przychodzi kolej na **wywoływanie w organizmie wrażeń ciepła**. Odbywa się to przez stosowanie autosugestii, podobnie jak w poprzednich ćwiczeniach. Ćwiczący powtarza: „moja prawa/lewa ręka jest ciepła”. Ćwiczący powtarza sugestie dla każdej ręki po **6 razy**. Po 6 powtórzeniach wypowiada jedną sugestię „jestem

spokojny(a)", następnie wypowiada znów 6 razy „lewa ręka jest ciepła” i znów raz „jestem zupełnie spokojny(a)".

Po sugestjach dotyczących rąk, ćwiczący wypowiada sugestie dotyczące ciepła **nóg** 6 razy: „prawa noga jest ciepła”, następnie raz „jestem zupełnie spokojny(a)" i znów 6 razy: „lewa noga jest ciepła”, potem znów raz „jestem zupełnie spokojny(a)".

Ćwiczenia-sugestie, wyzwalające wrażenia ciepła w wybranych okolicach własnego ciała, działają prawdopodobnie na ośrodki układu nerwowego, które sterują pracą gruczołów dokrewnych, wrażliwością skóry i pracą naczyń krwionośnych. Odczuwanie wrażenia ciężkości powoduje rozluźnienie mięśni, natomiast wrażenia (sugestie) ciepła powodują rozluźnienie napięcia naczyń krwionośnych.

Schemat ćwiczenia wywoływanie wrażeń ciepła w okolicy splotu słonecznego

Schultz zaleca stosowanie autosugestii: „okolica splotu słonecznego jest ciepła” lub „splot słoneczny jest promiennie ciepły” albo „ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła”. Sugestie te powtarza się kilka razy, tak jak poprzednie, przeplatając je sugestią „jestem spokojny(a)".

Dla osób, które mają małą znajomość anatomii, zaleca się gładzenie lekko dłonią przed ćwiczeniem okolicy ciała między końcem mostka a pępkiem. Pomaga to zlokalizować miejsce, w którym ma się odczuwać wrażenie ciepła.

Schemat ćwiczenia się w uzyskiwaniu wrażeń chłodnego czoła

Odprężenie organizmu stanie się głębsze, jeżeli będzie można „chłodzić” czoło – tak jak dzieje się to w zdrowym głębokim śnie. Po wprowadzeniu się w stan głębokiego odprężenia, Schultz poleca wypowiadanie następujących autosugestii: „czoło moje jest chłodne” lub „moje czoło jest przyjemnie chłodne”.

Przeciętny przebieg i stosowanie treningu autogennego

Po zakończeniu dłuższej trwającego treningu autogennego radzi Schultz nie wstawać zaraz, a **chwilkę jeszcze poleżeć**.

Rozluźnieniu mięśni może pomóc stosowanie **hydroterapii**, zwłaszcza kąpiele w ciepłej wodzie, które działają odprężająco.

Najłatwiej stosować te ćwiczenia wtedy, kiedy **instrukcje**, co i jak robić są **nagrane na kasetę magnetofonową**. Instrukcje trzeba tak nagrać, aby na wykonanie każdego ćwiczenia zostawić 10 sekund czasu i żeby między poszczególnymi ćwiczeniami było 10-15 sekund przerwy. Jeżeli ma się w ten sposób nagrany instrukcję ćwiczeń, wystarczy wtedy leżeć, czy pozostawać w pozycji półleżącej w fotelu, słuchać uważnie instrukcji i wykonywać poszczególne ćwiczenia. Przed przystąpieniem do treningów trzeba zapoznać się z każdym ćwiczeniem, wykonać go parę razy powoli po to, aby słuchając instrukcji wiedzieć dokładnie, jak ćwiczenie wykonywać.

Schultz zaleca krótkie okresy ćwiczeń **od 5 do 15-20 minut**. Najlepszą **porą** do ćwiczeń jest wczesny ranek, czas po obiedzie, czas po kolacji i czas przed zaśnięciem, kiedy już leżymy w łóżku. Korzystniej jest ćwiczyć **częściej** – ale nie częściej niż trzy razy dziennie i **krócej** (najlepiej od 5 do 15 minut) niż stosować rzadkie, długotrwałe seanse.

Dla opanowania podstaw treningu autogennego konieczne jest około **3 miesiące**.

Korzyści z uprawiania treningu autogennego.

Stosowanie ćwiczeń treningu autogennego daje dobre wyniki w **łagodzeniu stanów lękowych**. Ćwiczenia treningu autogennego można również z pożytkiem wykorzystywać dla **zmniejszenia zmęczenia** oraz profilaktycznie dla przeciwdziałania zmęczeniu. Dlatego radzi się **stosować profilaktycznie pauzy odprężenia w ciągu dnia** – które winny wyprzedzać zmęczenie i wyczerpanie organizmu.

ĆWICZENIA WYOBRAŹNI ZALECANE PRZEZ MALTZA

Niektórzy autorzy zalecają stosowanie **specjalnych ćwiczeń wyobraźni**, które pomagają wprowadzić organizm w stan głębszego relaksu.

Schemat ćwiczenia wyobraźni.

Wyobraź sobie jakieś przyjemne zdarzenia i sytuacje z twojego życia. Każdy człowiek ma wspomnienia jakichś sytuacji czy zdarzeń, w których czuł się szczególnie szczęśliwy, spokojny, pogodny, swobodny, odprężony. Wyobrażaj sobie jak najbardziej szczegółowo i plastycznie takie sytuacje. Czuj smaki, zapachy, przypominaj sobie wonie, dotykaj tego, co miękkie i przyjemne.

Na przykład przypominaj sobie małe fale na wodzie, widok odległego żagla na morzu lub jeziorze, lekko zamgloną przestrzeń wód, lub w górach, czuj zapach pachnącego dymu z ogniska, przypomnij sobie smak i zapach chrupiącej świeżej bułeczki.

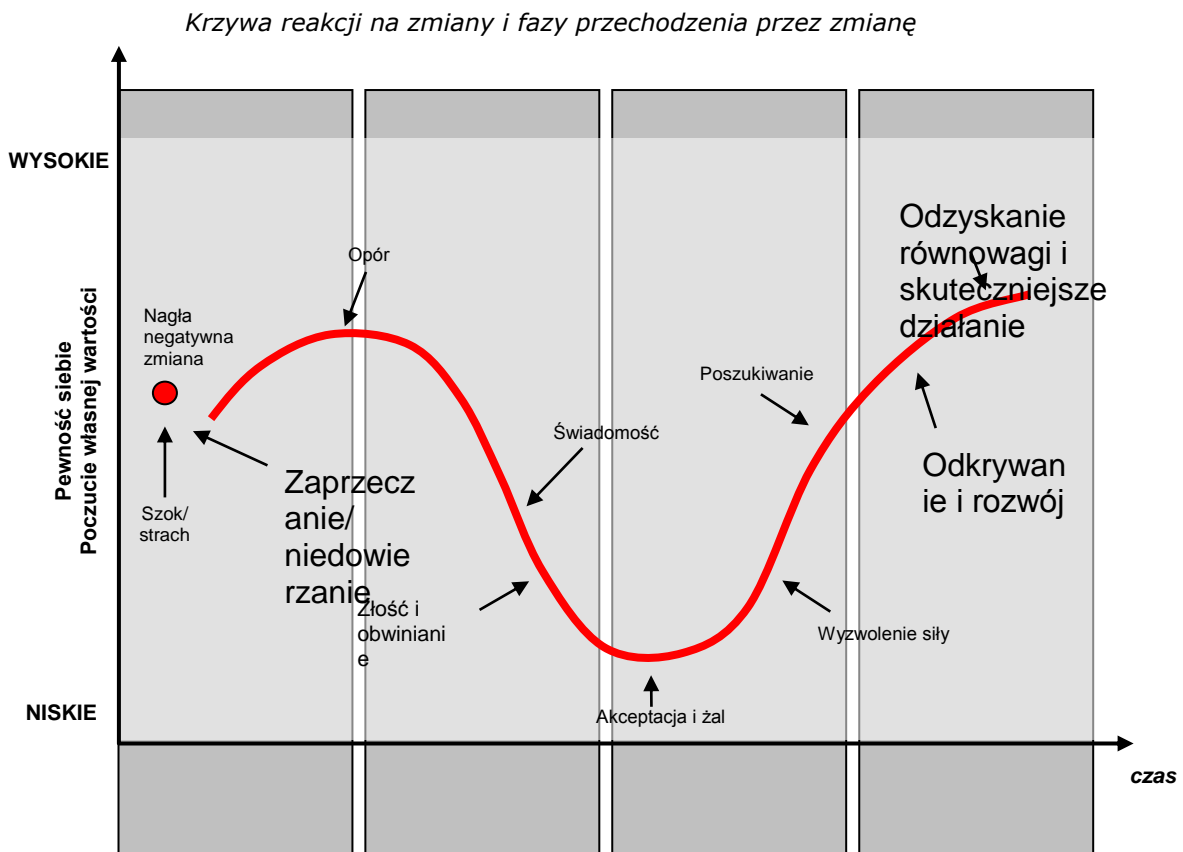
Przypomnij sobie uczucie przyjemności, kiedy ciepłe promienie padają ci na skórę, a całe ciało i twarz muska łagodny wietrzyk. Przypomnij sobie zapach wody i wilgoć ciepłej bryzy padającej na twarz, przypomnij sobie dotyk ciepłego miękkiego piasku, skrzyp piasku pod stopą, widok zachodzącego słońca, uczucie spokoju w przyrodzie, dźwięki ulubionej muzyki. Im więcej przypomnisz sobie takich szczegółów różnych zdarzeń i sytuacji, w których czułeś się spokojny, szczęśliwy, odprężony, pogodny, tym przyjemniejszy stan uzyskasz teraz i tym głębiej będziesz odprężony.

Wyobraź sobie, że leżysz spokojnie wyprostowany, a twoje nogi stają się coraz bardziej ciężkie. Nie tylko twoje nogi stają się coraz bardziej ciężkie, ale także ciężkie stają się ramiona, plecy, głowa, całe ciało staje się coraz bardziej ciężkie. Wyobraź sobie, że twój przyjaciel podchodzi do ciebie i chce unieść do góry twoje lewe ramię. Ale ramię to jest tak ciężkie, że nie może dać rady, nie może go podnieść do góry...

Wyobraź sobie, że jesteś marionetką. Do głowy, szczęki, rąk, nóg, dłoni masz przywiązane sznurki i druty, które nimi poruszają. Następnie wyobraź sobie, że sznurki i druty podtrzymujące i napinające poszczególne części twego ciała są luźno napięte. Opada ci podbródek, głowa skłania się na pierś, opadają ramiona, opadają w dół nogi, zapada się całe ciało...

STRES W ZMIANIE

KRZYWA REAKCJI NA ZMIANY. FAZY PRZECHODZENIA PRZEZ ZMIANY



NEGACJA/WYPARCIE: SZOK I ZAPRZECZENIE

Pierwszą reakcją na gwałtowną, negatywną zmianę jest szok. Nagłość tego zdarzenia w połączeniu z zerwaniem ciągłości, uniemożliwia nam odnalezienie jego związku z naszym obrazem rzeczywistości. Zmiana zaburza poczucie komfortu, w jakim funkcjonujemy w znanym i przewidywalnym do tej pory środowisku. Kiedy pojawia się zmiana nasze status quo (do tej pory przewidywalne) jest „zagrożone”. Stąd reakcje na zmiany są tak emocjonalne i gwałtowne.

Siła reakcji na zmianę wynika nie tylko z samej zmiany, ale również z indywidualnych predyspozycji osobowościowych czy np. wykonywanej pracy. Pewne osoby potrzebują więcej czasu żeby zaakceptować zmianę, dla innych zaś jest ona czymś bardziej naturalnym. Porównajmy choćby typową księgową i typowego handlowca z branży FMCG. Kto z nich szybciej zaakceptuje zmianę?

Często sytuacja wydaje się nam tak niewiarygodna, że w nią nie wierzymy – odrzucamy rzeczywistość, której znaczenia nie jesteśmy w stanie w danym momencie pojąć. Zwykle jest to faza krótka – ale nie zawsze.

Kluczowe czynniki, które na to wpływają, to: natura nagłej zmiany, namacalne dowody zaistnienia zmiany, nasze predyspozycje, poczucie własnej wartości.

KONFLIKT/OPÓR: ŚWIADOMOŚĆ

Kiedy już przejdziemy etap zaprzeczania, zaczniemy opierać się nieuchronnej i nieprzyjemnej nowej rzeczywistości. Rozpoczynamy proces integracji nowego ze starym i z początku naturalnie opieramy się zmianie.

Opór jest nieunikniony również dlatego, że - czy to na poziomie świadomym, czy nieświadomym, obawiamy się nowej sytuacji. Nie jesteśmy pewni, czy sobie poradzimy, czy przypadkiem ta zmiana nas nie przerasta; tracimy wiarę w siebie, lękamy się tego, co z nami będzie. Cały czas pamiętamy poczucie komfortu, jakie towarzyszyło wcześniejszej naszej sytuacji.

Złość i obwinianie

W miarę, jak oswajamy się z faktem zaistnienia zmiany, jak przełamany zostaje nasz opór, zaczynają nami kierować emocje. Emocją związaną z niepewnością jest strach – nieuniknione jej następstwo. Na tym etapie jednak mamy już do czynienia z uczuciami złości i obwinianiem. Buntujemy się przeciwko naszemu losowi. Taka złość może być skierowana zarówno do nas samych, jak i na zewnątrz.

Jeśli przed wystąpieniem zmiany wykazywaliśmy się wysokim poczuciem własnej wartości, to faza obwiniania jest stosunkowo krótka i niezbyt intensywna. Im wyższe jest nasze poczucie własnej wartości przed faktem, tym przejście przez ten etap jest szybsze i mniejsza utrata pewności siebie.

Im niższe mamy mniemanie o sobie, tym bardziej burzliwie będziemy przeżywać zmianę. Niskie poczucie własnej wartości powoduje, że szukamy wsparcia na zewnątrz, stąd zamiast działać (w tym przypadku analizować, co przyniesie zmiana) wolimy szukać winnych, bądź też bezproduktywnie użalać się nad sobą czy też obwiniać się. Im szybciej uświadomimy sobie, że to od nas zależy jak wykorzystamy zmianę tym szybciej wejdziemy w kolejny etap przechodzenia przez zmianę.

INSPIRACJA/PRÓBA: AKCEPTACJA

W większości przypadków pogodzimy się w końcu ze zmianą – może to trwać kilka godzin, dni, tygodni, lub nawet miesiące czy lat. Różna będzie przede wszystkim natura tej akceptacji i stopień, w jakim będzie ona przejściowo zmierzać do góry czy w dół.

Rozpoznanie prawdopodobnej krzywej reakcji jest niezwykle istotne, gdyż pozwala nam na przejście od nieświadomionej słabości (nie wiem, co się dzieje, boje się itd.) do słabości uświadomionej (wiem, dlaczego dzieje się to, co się dzieje), co z kolei daje nam możliwość świadomej i logicznej interwencji.

Poszukiwanie.

O ile tylko nasza akceptacja będzie miała wymiar racjonalny i pozytywny, powoli przejdziemy w kierunku etapu poszukiwań. Musimy za wszelką cenę

starać się działać racjonalnie, podkreślać pozytywne strony sytuacji, których być może nie czujemy, poszukiwać wsparcia, utrzymywać równowagę, oddalić obwinianie siebie lub innych i zastąpić to wszystkim dystansem i zrozumieniem – dzięki temu zachowamy najwięcej poczucia własnej wartości.

Kluczem do prawidłowego przejścia przez ten etap reakcji na zmianę jest poszukiwanie i ocena sytuacji już z poziomu akceptacji. Jeżeli będziemy to robić z innymi możemy odkryć nowe znaczenie sytuacji, a po zmianie i rozwinąć w sobie nowe umiejętności.

KOMFORT/ADAPTACJA: ODKRYWANIE I INTEGRACJA

Musimy wreszcie zintegrować to, czego się nauczyliśmy w wyniku zmiany, z tym, co wiedzieliśmy i potrafiliśmy przedtem. Musimy dokonać przeglądu i zastanowić się nad tym zestawieniem – spojrzeć za siebie, jednak nie ze złością czy też wyrzutem, lecz ze zrozumieniem. Kiedy zaakceptujemy i dostrzeżemy korzyści wynikające z nowej sytuacji zacniemy czuć się w niej bezpiecznie (komfort) zakończy się proces przechodzenia przez zmianę.

ZMIANY – MAKSYMALIZACJA KORZYŚCI

Jeśli w firmie obwieszczona została jakaś zmiana, która w Twoim mniemaniu ma aspekty negatywne, Ty i Twoje uczucia natychmiast znajdą się na krzywej reakcji i zaczną zmierzać ku dołowi. Problem polega na tym, że jako kierownik zespołu, jesteś obciążony obowiązkiem przekazywania informacji o zmianie Twoim pracownikom.

Aby być skutecznym i wiarygodnym w przekazywaniu konieczności i powodów danej zmiany, sam musisz znaleźć się już znacznie wyżej na krzywej reakcji – na jej szczycie, z widokiem na pozytywne sytuację, jakie ma przynieść zmiana.

Kolejne kroki, aby samemu przejść we właściwy sposób wszystkie etapy zmian:

1. Zapanuj nad własnymi emocjami. Zastanów się, co czujesz. Złość? Smutek? Radość?... Dopóki nie nazwiesz swoich emocji nie masz szans, aby zapanować nad sytuacją i wspierać swój zespół podczas przechodzenia przez zmianę.
2. Jeśli obwieszczono tylko treść zmiany, porozmawiaj ze swoim przełożonym. Często rozumiemy zmianę dopiero dzięki pełnemu zrozumieniu jej przyczyn.
3. Poszukaj wsparcia osoby, z którą będziesz mógł rozmawiać o swoich obawach i niepewności.
4. Spróbuj wyobrazić sobie pozytywne aspekty sytuacji po zmianie.
5. Koncentruj się nieprzerwanie na korzyściach – przynosi je ze sobą każda zmiana.
6. W przypadku zespołu – zwołaj spotkanie, wyraż zrozumienie dla negatywnych emocji w zespole.. Pamiętaj o zasadach skutecznej komunikacji w trakcie zmiany:
 - Mów językiem zrozumiałym dla rozmówców
 - Używaj porównań i analogii

- Nawiązuj do przeszłości (wizji, strategii czegoś, co jest już znane)
- Powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj...
- Pokaż jak najwięcej wewnętrznej spójności firmy
- Wyjaśniaj niezgodności (pytaj i odpowiadaj – komunikacja musi być dwustronna)
- Słuchaj, słuchaj, słuchaj...