

Konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem i lękiem

„Gdy ma się kłopoty wewnątrz, trzeba je wyrzucić na zewnątrz”, dr Lawrence Cohen, psycholog i terapeuta rodzinny

1. Zadbaj o zdrowie swoje i swoich bliskich

Szczególną uwagę warto zwrócić na aktywność fizyczną, dietę (powinna być bogata w odpowiednie makro i mikroelementy, szczególnie ważny jest poziom magnezu), odpowiednie nawodnienie.

Ćwiczenia fizyczne wykonywane rano lub po południu pomagają w poradzeniu sobie z napięciem. Intensywny trening nie tylko poprawia ogólną formę, ale pozwala też oderwać się od myślenia o problemach. Zmęczenie fizyczne z reguły ułatwia też zasypianie.

2. Odpocznij, odpręż się, np. poprzez:

- **Słuchanie muzyki lub wstuchiwanie się w odgłosy przyrody**
- **taniec**
- **masaż**
- **relaksującą kąpiel**

Słuchanie muzyki pozwala na uspokojenie się, rozluźnienie w sytuacji nasilonego stresu. Poprawia nastrój i dostarcza pozytywnych przeżyć. Podobnie działa słuchanie dźwięków natury – tych prawdziwych lub z odpowiednio przygotowanych nagrań relaksacyjnych.

Kąpiel z dodatkiem olejków aromatycznych ułatwi rozluźnienie napiętych mięśni. Olejki eteryczne z pomarańczy, lawendy, melisy mają własności uspokajające i kojące nerwy, dlatego warto z nich korzystać przygotowując relaksującą kąpiel.

3. Stosuj techniki relaksacyjne

Celem technik relaksacyjnych jest wprowadzenie ciała w stan odprężenia poprzez zmniejszenie napięcia mięśni. Przyczyną tego napięcia jest nadmiar bodźców lub potrzeby, których zaspokoić w danej chwili nie można.

Technika relaksacji według Jacobsona

Nauka tej techniki polega na świadomym napinaniu, a następnie rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Powtórzenie takich ćwiczeń setki razy, sprawia, że pojawia się niemal automatyczna umiejętność rozluźnienia mięśni, co pomaga pozbyć się napięcia.

Trening autogenny Schultza

Nauka tej formy relaksacji składa się z kilku etapów: przyjęcie postawy, w której łatwiej o odprężenie – postawa bierna siedząca, leżąca lub półleżąca, koncentrowanie się na reakcjach ciała poprzez wywoływanie uczucia „ciężkich” rąk, nóg, całego tułowia, wyczuwanie własnego oddechu, wstuchiwanie się w bicie serca – zwalnianie ich, sterowanie reakcjami organizmu, zmienianie rytmu pracy.

5. Zajmij czymś ręce

Ponieważ napięcie emocjonalne powoduje napięcie mięśni i odwrotnie, sposobem na zapanowanie nad jednym i drugim są różne „antystresowe” zabawki: piłeczki, kulki, ludziki. Wykonane są z różnych materiałów, a ich ugniatanie i ściskanie to prosty sposób na odreagowanie wewnętrznego napięcia.

6. Odreaguj

Dla wielu osób doskonałym sposobem na uwolnienie się od emocji jest krzyk. Niestety, ciężko znaleźć miejsce, gdzie krzyk nie będzie nikomu przeszkadzał. Odreagowywaniu służy też sport – szczególnie wszystkie formy sportów czy sztuk walki. Tam skumulowane emocje można z siebie bezpiecznie wyrzucić.

7. Przekonaj siebie

Autosugestia to wpływanie poprzez słowa wypowiedane głośno lub w myślach, a skierowanie do siebie samego. Autosugestia powinna być pozytywna. Można w niej stosować stwierdzenia afirmacyjne, czyli powtarzanie pozytywnych stwierdzeń dotyczących samego siebie, w rodzaju „Potrafię to zrobić”, „Jestem silna/y”. Takie stwierdzenia ułatwiają zmobilizowanie się i odnalezienie niezbędnej energii.

8. Wsłuchaj się w siebie, rozpoznaj emocje, które przeżywasz

Uczucia to sposób poinformowania nas o naszych nie do końca uświadamianych potrzebach. Ich zaspokojenie obniża poziom odczuwanego stresu. Radzenia sobie z emocjami trzeba zacząć od uważnej obserwacji samego siebie i nauki rozpoznawania, a także nazywania uczuć. Kiedy czujesz rosnące napięcie, odpowiedz sobie na pytanie „Co mnie denerwuje? Dlaczego jestem poirytowany? Co mnie niepokoi?”. Czasem może się okazać, że przyczyna jest banalna i łatwo ją usunąć zapobiegając narastaniu napięcia.

9. Przygotuj się wcześniej

Jeśli wiesz, że czeka Cię wyjątkowo stresująca sytuacja, możesz do niej przygotować się wcześniej. Służy temu wizualizacja, czyli kolejne wyobrażanie sobie sytuacji – sekwencji obrazów, towarzyszących im zapachów, smaków. Wielokrotne odtwarzanie sytuacji w myślach, pozwoli na oswojenie się z sytuacją – z czasem reakcja na nią stanie się coraz słabsza i kiedy przyjdzie czas zmierzyć się z rzeczywistością, nie będzie ona aż tak pobudzająca.

10. Medytuj

Jest wiele technik medytacyjnych. Mogą one towarzyszyć ćwiczeniom (takim jak joga) lub polegać na spokojnym oddychaniu (z liczeniem wdechów i wydechów, ale bez próby ingerowania w tempo czy długość), ograniczeniu wszelkiej aktywności i obserwowaniu swoich myśli. Medytacja pomaga zrelaksować się, oderwać od stresującej sytuacji i nabrać do niej odpowiedniego dystansu.

Najlepsze techniki antystresowe dla dzieci młodszych

1. Czytaj, opowiadaj bajki terapeutyczne

Dziecko identyfikując się z głównym bohaterem opowieści nabywa nowych wzorców myślenia, strategii rozwiązań, wzbogaca doświadczenie, by lepiej odnaleźć się w nowych sytuacjach. Po przeczytaniu, opowiedzeniu warto omówić bajkę wspólnie z dzieckiem.

2. Zaproponuj dziecku Misia Towarzysza lub inną pozytywnie postrzeganą zabawkę

Popularny pluszowy miś może pomóc dziecku w sytuacjach wywołujących lęk. Ulubiony miś zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa, w zmieniającej się rzeczywistości czy nowych sytuacjach. Miś zapewnia poczucie stabilności, dziecko bawiąc się misiem ćwiczy interakcje społeczne.

3. Wzmacniaj swoje dziecko

Doświadczenie przez dziecko lęku wpływa na jego samoocenę. Twoją rolą jako rodzica jest stałe wzmacnianie swojego dziecka: aktywnie słuchaj dziecka, zaspokajaj potrzeby dziecka, odpowiadaj na jego sygnały, akceptuj emocje dziecka, chwal za najdrobniejszy sukces, stwarzaj okazje do samodzielnego dokonywania wyborów (stosownie do jego wieku).

4. Bądź arteterapeutą swojego dziecka. Stosuj ćwiczenia służące redukcji lęku, poznania emocji oraz relaksacyjne, np.:

- **Wyobrażenie kolorów**

Wdychamy kolor, który wywołuje pozytywne emocje, a wydychamy ten, który wywołuje negatywne: np. wdychamy kolor czerwony, który wywołuje u nas lęk, a wydychamy kolor żółty, który daje nam siłę by go pokonać

- **Przebijanie balonika**

Wspólnie z dzieckiem nadmuchujemy kilka balonów, prosimy dziecko o narysowanie lub napisanie czego się boi. Następnie włączając żywą muzykę polecamy dziecku przebić wszystkie balony szpilką, by pozbyć się lęku

5. Relaksuj się ze swoim dzieckiem

W pracy z dziećmi doświadczających lęku możemy skorzystać z gotowych, dostępnych w Internecie treningów relaksacyjnych. Badania dowodzą, że trening relaksacyjny jest jedną z najskuteczniejszych skutecznych metod radzenia sobie z napięciem i lękiem