

STRESSZOLDÓ GYAKORLATOK



A konfliktus lehet egészséges, mely fejlődést és változást hoz. De járhat stresszel is. A személyes vagy interperszonális konfliktusok kezelése során fellépő stressz a helyzetre adott természetes válasz lehet. Az a mód, ahogyan a helyzeteket kezeljük, meghatározza, hogy a stressz milyen hatással lesz ránk. Hogyan viselkedünk a stressz terhe alatt? Néhány ember a legfeszültebb helyzeteknek is képes a humoros oldalát látni. Mások már akkor is zokognak és remegnek, ha a legenyhébb stresszkeltő helyzettel kerülnek szembe.

A következő gyakorlatok segítenek a stressz kezelésében. A gyakorlatok egyszerűek, kevés időt vesznek igénybe és hatékonyan csökkentik a stresszt.

1. GYAKORLAT

- A. Egy gyors, 5-10 perces séta csökkentheti a feszültséget, és emelheti energiaszintünket. Sokan ilyenkor ráégsálnak valamit, vagy kávéfogyasztanak, de egy rövid séta hosszabb időre emeli meg az energiaszintet és csökkenti a feszültséget.
- B. Járkáljunk 5-10 percig fel és le a lépcsőn.
- C. Végezzünk egyéb olyan gyakorlatokat, melyek növelik a pulzusszámot! Még az olyan egyszerű gyakorlatok is, mint például az ugrálás vagy a helyben futás is hatékonyak lehetnek. A testmozgás két módon fejt ki kedvező hatást: 1) csökkenti a stressz-hormonok – mint például az adrenalin – mennyiségét; 2) serkenti az endorfin termelését.
- D. Egyenes háttal ülünk kényelmesen a székünkre! Karunkat és kezünket lazán engedjük le! Húzzuk fel egyik vállunkat, majd lassan mozgassuk hátrafelé! Ezután lassan csökkentjük az izomfeszültséget, így vállunk ellazul. Ismételjük meg ezt tízszer mindkét vállal!
- E. Karunkat lazán lógassuk magunk mellett! Kezeinket rázzuk meg csuklóból! A gyakorlat során karunk maradjon laza! A gyakorlatot ötször ismételjük meg!
- F. Szorítsuk kezünket ökölbe! Szorítsuk olyan erősen, ahogy csak bírjuk! Képzeljük el, ahogy a napi stressz és feszültség a kezeinkbe áramlik! 5-10 másodpercig szorítsuk erősen, majd hirtelen nyújtsuk ki ujjainkat, és tartsuk ebben a helyzetben is 5-10 másodpercig! Ismételjük meg a gyakorlatot háromszor!

G. Nyújtsuk ki nyakunkat! Álljunk egyenesen! Tartsuk fejünket lazán, hogy mellkasunk felé billenjen! Lassan, nyugodtan körözzünk fejünkkel válltól vállig!

2. MESÉLJÜNK VICCEKET!

A humor is felhasználható a stressz oldására! Ha az emberek vicceket mesélnek, tréfás eseményekről beszélgetnek vagy akár csak elképzelik ezeket, nevetniük kell, és a nevetés csökkenti a stresszt.

3. GONDOLKODJUNK POZITÍVAN!

- A. Ahelyett, hogy mindig a dolgok árnyoldalát néznénk, váltsunk nézőpontot és szemléljük a pozitívumokat!
- B. Mikor észrevesszük, hogy életünk negatív dolgaink morfondírozunk, vegyünk elő egy tollat és egy papírt, és írjunk le mindent, mely életünkben boldoggá és büszkévé tesz minket!
- C. Ha képtelenek vagyunk kiiktatni agyunkból életünk kellemetlen vonatkozásait, akkor szedjük listába mindezen lehangoló dolgokat! Karikázzuk be azokat, melyeket meg lehet változtatni! Gondolkodjunk el azon, hogyan lehetne ezeken módosítani! Válasszuk ki egyet és cselekedjünk, így legalább eggyel kevesebb dolog fog lelombozni minket!

4. ÍRJUK LE AZOKAT A DOLGOKAT, AMELYEK STRESSZT KELTENEK BENNÜNK!

- A. Naponta írjuk le egy naplóba azokat a dolgokat, amelyek boldoggá tesznek és amelyek stresszkeltőek! Az írás a stresszel járó kényszeres gondolatok rendszerezésében is segít.
- B. Írjunk levelet annak a személynek vagy intézménynek, mely miatt feszültség nehezedik ránk! A levélben fejezzük ki minden érzésünket! Miután megírtuk, tépjük össze és dobjuk a szemétkébe!

5. BESZÉLGESSÜNK EGY BARÁTUNKKAL VAGY HOZZÁTARTOZÓNKKAL!

Ha beszélgetünk valakivel problémáinkról, az csökkenti szorongásunkat. Ily módon meghatározhatjuk és feldolgozhatjuk nyomasztó problémáinkat.

6. VÁLTOZTASSUNK KÖRNYEZETÜNKÖN!

Néha környezetünknek is szerepe lehet a stressz kialakulásában. Például ha egész nap az osztályteremben dolgozunk és szorongunk, menjünk ki a szabadba pár percre és ez megtöri a tantermi környezet monotonitását.

7. SIKÍTSUNK!

Egy hangos kiáltás stresszoldó hatású lehet. Bár ez a gyakorlat nem javallt olyan helyen, ahol sokan tartózkodnak, mégis nagyon hatékony. Például menjünk ki az osztállyal egy mezőre, számoljunk el háromig és mindenki egyszerre kiáltson egy nagyot. Ez nagyon üdítő hatású és arra is felkészít bennünket, hogy támadás esetén képesek legyünk sikítani, segítségért kiabálni!

8. ÜLJÜNK CSENDBEN!

Egy 5-15 perces csendes üldögélés csökkentheti a feszültséget.

9. HALLGASSUNK ZENÉT!

- A. Hunyjuk le a szemünket és hallgassunk valami nyugtató hatású zenét! Érezzük át a zenét és hagyjuk, hogy leállítsa a tolakodó gondolatokat!
- B. Az is segít, ha egyszerűen csak elképzeljük a zenét!
- C. Énekeljünk!
- D. Táncoljunk!
- E. Mozogjunk!

10. OLVASSUNK VAGY NÉZZÜNK MEG EGY FILMET!

11. MASSZÍROZZUK MEG MAGUNKAT!

Az egyszerű önmasszázs lépése:

- A. Hajtsuk előre fejünket úgy, hogy állunk majdnem a mellkasunkat érje! A nyakunk húzódjon, de ne legyen feszült! Engedjük, hogy a nyakizmaink ellazuljanak! Dörzsölve masszírozzuk meg a nyakunk hátsó részét, a koponyától a váll felé haladva!
- B. Szelíd, körkörös dörzsöléssel masszírozzuk meg fülünket és halántékunkat, majd ujjainkat újból mozgassuk a nyakunkon fel és le!
- C. Tenyerünkkel óvatosan szorítsuk meg koponyánkat, a fülünk mellett!
- D. Újra masszírozzuk meg hátul a nyakunkat, majd a vállunkat!

12. VÉGEZZÜNK FOKOZATOS IZOMLAZÍTÓ GYAKORLATOT!

Hajtsuk végre a következő lépéseket:

- A. Ülünk kényelmes helyzetben!
- B. Lélegezzünk mélyeket!

C. Először lábainkban próbáljuk érzékelni a feszültséget! Tudatosítsuk, hogy milyen ez a feszültség! Ezután hagyjuk elmúlni! Hogy mi módon? Egyszerűen csak hagyjuk, hogy magától elmenjen! Folytassuk a gyakorlatot, végighaladva a bokán, a lábikrán, a térden, a felső lábszáron, az ülepen, a derékon, a hát felső részén, a vállon, a karon, a nyakon és a fejen!

D. Ez a gyakorlat rendszerint legalább 15 percig tart és nagyszerű érzést eredményez!

13. KÉPZELJÜNK MAGUNK ELÉ VALAMI MEGNYUGTATÓT!

A. Vegyünk néhány mély lélegzetet! Gondoljunk egy olyan alkalomra, mikor teljesen nyugodtak voltunk! Képzeld el egy helyet, és azt, hogy most ott vagyunk! Próbáljunk meg mindent felidézni ezzel a hellyel kapcsolatban! Vannak, akik valamilyen természeti helyet képzelnek el, mint például hegyeket, tengereket, mások viszont csodálatos alkalmakat, amelyeket akkor éltek át, amikor nagyon nyugodtak voltak.

B. Képzeld el, hogy a „NYUGALOM” szó nagybetűkkel ott áll előttünk! Összpontosítsunk a szóra, arra, hogy néz ki és milyen érzés nyugodtnak lenni! Nem baj, ha más gondolatok is az elménkbe furakodnak. Egyszerűen hagyjuk figyelmen kívül őket (vagy képzeljük el, hogy tovaszállnak) és továbbra is gondoljunk a „NYUGALOM” szóra!

14. LÉLEGEZZÜNK MÉLYEKET!

A. Lassan vegyünk mély lélegzetet! Az orrunkon át lélegezzünk és a lassú kilégzés előtt tartsuk a levegőt 3 másodpercig a tüdőnkben! A kilégzés és a belégzés ugyanannyi ideig tartson! Lélegezzünk ily módon 5 percig! Ha már könnyen vissza tudjuk tartani lélegzetünket 3 másodpercig növeljük ezt az időt (egészen 10 másodpercig)! Próbáljunk meg orrunkon át be-, és a szánkban át kilégezni!

B. Próbáljuk ki a rekeszizom-légzést! A rekeszizmok a tüdő alatt helyezkednek el. Tegyük kezünket a köldökünk fölé és lélegezzünk mélyet! Ha kezünk felemelkedik, akkor a rekeszizmokon át lélegzünk. 5-10 percig végezzük ezt a mély légzést!

15. MONDJUNK EL EGY KREATÍV VIZUALIZÁCIÓS KÉPSORT!

Hozzuk létre saját kreatív vizualizációs képsorunkat! Íme egy példa!

Nagyon lassan és nagyon megnyugtató hangon olvassuk fel a következőket (a vizualizációhoz zenét is bekapcsolhatunk):

Hunyd be a szemed, vegyél egy mély lélegzetet és lazíts!

Képzeld el, amint egy gyönyörű hegy lábánál állsz! A kék égen néhány apró felhő úszik. A napfény megcsillan a faágakon. Hallod a madarak csivitelését. A távolból idehallatsz egy folyó zúgása. Orrodon keresztül vegyél egy mély lélegzetet, majd szádon keresztül szépen lassan fújd ki. Jó!

Csontjaid könnyűek, izmaid lazák. Egyszer csak tested, mint egy léggömb emelkedni kezd. Érzed, ahogy lassan az ég felé lebegsz. Minél magasabban vagy, annál nagyobb nyugalom száll meg. Egyre magasabbra és magasabbra emelkedsz. Fák és levelek felett haladsz. Végül meglátod egy hegy csúcsát. A nap rád ragyog és ez jó érzéssel tölt el.

Egyre magasabbra és magasabbra emelkedsz. Az ég puha és meleg. Ahogy egyre magasabbra repülsz, a hegy lassan a távolba vész. Fehér felhők ölelnek körül. Átlebegsz rajtuk és mélyet lélegzel. A levegő bársonyosan puha. Már a felhők fölött jársz. Magad alatt látod a Földet. Az űrben lebegsz. Tested súlytalan. Karod, lábad, vállad könnyű. Nyugodt vagy. Egy kis ideig élvezd ki ezt a súlytalanságot és nyugalmat.

(1 perccel később) Ideje lassan elbúcsúznod a csillagoktól. Elkezdesz lefelé süllyedni. Újra átúszol a felhőkön és már látod a hegyet. Eléred a fákat és lassan, nagyon lassan földet érsz. Hallod a folyó zúgását és a madarak csiripelését. Visszaérkeztél.

Tested és lelked is most már nyugodt. Mozgasd meg kezedet, lábadat és ha készen állsz rá, nyisd ki a szemed!