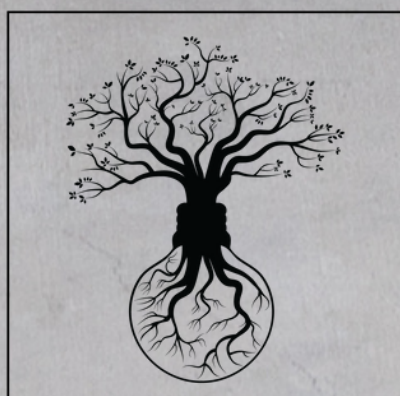


10 (ne)paprastų streso įveikos būdų



Kino filmas

Įsivaizduokite, kad savo išgyventą streso situaciją dabar stebite kino ekrane. Atsisėskite patogiai. Dabar tai vyksta ne su jumis, o tiesiog baltame kino ekrane.

Stebėkite situacijos veikėjus: kaip jie atrodo, kokios jų veido išraiškos, ką jie sako, kaip elgiasi, kokie jų judesiai pasikartoja, kaip jie sėdi, stovi, juda. Kokius žodžius taria ir kaip atrodo juos tardami. Pajuskite veikėjų emocijas. Ką kiekvienas iš jų jaučia?

Kurį laiką stebėkite kaip rutuliojasi situacija. Kai juosta baigiasi, atsukite ir paleiskite ją iš naujo. Peržiūrėkite kelis kartus.

Dabar pagalvokite, kurie momentai šiame kino filme buvo patys juokingiausi? Galbūt judesiai ar veido išraiškos? Galbūt veikėjų pozos?

Sunku rasti tokių momentų? Sukurkite juos!

Stebėkite tą pačią kino juostą taip, lyg žiūrėtumėte komediją. Kaip dabar atrodo veikėjų veido mimika, judesiai, kaip skamba tariamos frazės? Pakeiskite jų žodžius taip, kad sakomos frazės būtų juokingos.

Žiūrėkite juostą ir linksminkitės kiek tik norite!

Šis metodas padeda atplaiduoti streso sukeltą įtampą bei susikaupusias emocijas. Juokas yra galingas ginklas prieš varginančias, ilgai trunkančias situacijas, kurios reikalauja daug emocinių resursų.



Streso kamuolys

Jums reikės: spalvotų pieštukų, tušinukų, markerių, kreidelių ar tiesiog flomasterių ir lapo popieriaus.

Prisiminkite patirtą streso situaciją, įsivaizduokite ją savo mintyse, pajuskite kokios emocijos, jausmai, kūno pojūčiai užplūsta. Pabūkite kelias minutes su šiais pojūčiais.

Užsimerkite ir leiskite spalvotiems pieštukams laisvai klajoti popieriaus lape, išliekite visas ką tik jaustas emocijas, išgyventą situaciją, visus streso sukeltus pojūčius. Pieškite tiek, kiek norisi. Kuo intensyvesnis jausmas, tuo stipriau galite spausti piešimo priemonę.

Dabar atsimerkite ir pažvelkite į tai, ką sukūrė stresas. Ką jums tai primena? Kokia forma, figūra, gyvūnas, daiktas ar kitas objektas išryškėja? Kokios spalvos dominuoja? Nupieškite trūkstamas dalis, kad paveikslas įgytų pavidalą.

Pagalvokite, ką šis kūrinys jums pasakoja apie jus?

Kokios spalvos ir intensyvumo yra stresas?

Kokias emocijas jums sukelia piešinys?

Dabar suplėšykite arba sudeginkite jį įsivaizduodami, kaip kartu išnyksta stresas ir jums palengvėja.

Lengvas kaip oras

Paimkite balioną. Įsivaizduokite stresą tarsi dėmę savo viduje - kur ji yra? Kurioje kūno vietoje? Kokios ji spalvos? Leiskite sau netgi pajusti jos svorį. Tuomet pradėkite pūsti balioną įsivaizduodami kaip dėmė susitelkia ties išpučiamu oru ir visa suteka į balioną. Gali būti, kad balionas bepučiant sprogs. Nieko tokio. Galite paimti kitą ir pratęsti. Kai pajusite, kad visa dėmė, t.y. visas stresas, jau balione, paimkite tušinuką ir smailiuoju galu staigiai balioną pradurkite. Iš pradžių gali būti nedrąsu, tačiau sprogo momento atpalaiduos susikaupusią energiją ir pajusite palengvėjimą.



Streso mazgas

Jei balionas jums skamba nepatraukliai, pasiimkite neilgą, maždaug vieno metro ilgio, siūlą ir jį riškite į mazgus, koj jūsų rankoje liks tik mazgų kamuoliukas. Pasižiūrėkite į jį - ką primena? Apie ką tai? Galbūt susimazgiusias jūsų mintis ar sunkumą? Išmeskite ar sukarpykite kamuoliuką taip paleisdami streso energiją.

Pagalvokite kaip jautėtės rišdami mazgus ir kaip jaučiatės dabar? Kuo jausmas kitoks?

Pirmiausia, suvokite, jog stresą jūs GALITE kontroliuoti.



Suraskite tikrąsias priežastis

Yra daug momentinių streso paleidimo praktikų ir metodų, kurie tikrai veikia, kai reikia čia ir dabar padėti sau nusiraminti, tačiau ilgalaikis pokytis ateina tik suvokus tikrąsias streso priežastis, t. y. išsiaiškinus dėl ko būtent šis dalykas ar situacija jums yra stresorius. Išorinių dalykų kontroliuoti ar išvengti neįmanoma, todėl atsakymų geriausia ieškoti savyje. Paklauskite savęs šių klausimų:

- Kas šioje situacijoje man labiausiai kelia nerimą?
- Kiek realu, kad įvyks pats blogiausias mano įsivaizduojamas scenarijus, o kas visgi yra tik mano galvoje?
- Ką ši mano reakcija man sako apie mane? Koks aš esu, dėl ko būtent taip reaguojau?
- Ar man būdinga kurti nerealistinius, perdėtus scenarijus savo galvoje?
- Iš kur kyla šis mano jautrumas? Ar tai yra mano paties jausmai, ar sukurti mano aplinkos?
- Žinutė, kurią dabar sau siunčiu, yra mano paties, ar tai yra aplinkos man įkalbėtas dalykas, o galbūt socialinis konstruktas?
- Ar po penkerių metų aš vis dar taip pat jausiuosi galvodamas apie šią situaciją?

Ką sužinojote apie save? Kur slypi tikrosios streso priežastys?

Sudarykite savo stresorių sąrašą

Ar žinojote, kad stresas yra individualus organizmo atsakas į tai, ką BŪTENT JŪS laikote stresoriais? Taip! Dalykai, kurie jums kelia didelį stresą ir nepatogumą, kitiems atrodo visiškai nereikšmingi ir išsprendžiami per akimirką.

Skamba paradoksaliai, tačiau jūsų stresoriai kitiems gali būti tiesiog eiliniai kasdienybės dalykai. Taigi, sudarykite savo asmeninį stresorių sąrašą.

Paimkite popieriaus lapą ar užrašų knygutę, lapo viduryje nupieškite didelį žmogaus galvos kontūrą. Vidus turi būti tuščias. Jame užrašykite viską, kas jums kelia stresą. Pradėkite nuo pačių didžiausių streso sukėlėjų ir juos rašykite didžiausiomis raidėmis. Mažiau streso keliančius dalykus užrašykite mažesniu šriftu ir taip tęskite kol užrašysite visiškai viską.

Pažvelkite, kiek daug visko vyksta jūsų galvoje. Pagalvokite, kiek galėtų sverti visos šios mintys jei būtų daiktas? Koks tai būtų daiktas?

Pajuskite šį svorį savo kūne. Štai kiek jums tenka neštis. O dabar pagalvokite, ar tikrai visi šie dalykai verti to, kad dėl jų prarastumėte savo emocinę ramybę, sveikatą, laiką ir... dalį gyvenimo?



Šiandien viskam sakau NE

Skirkite vieną dieną sau ir viskam, ko jūs nenorite daryti, sakykite NE. Iš pradžių gali atrodyti sunku ar net nepriimtina, tačiau iš tiesų jūs mokotės sakyti NE dalykams, kurie jūsų gyvenime sukuria perteklines atsakomybes, taip sukeldami emocinę įtampą, jausmą, kad gyvenate ne savo gyvenimą, esate pernelyg įsitraukę į dalykus, kurie iš tiesų jums svetimi ir t.t.

Kuo naudingas gebėjimas pasakyti NE:

- Susigražiname savo galią
- Tampame mažiau priklausomi nuo kitų
- Turime daugiau laiko sau
- Stipriname pasitikėjimą savimi
- Mokomės priimti kitų žmonių emocijas ir nuo jų atsiriboti
- Nustatome ribas
- Sumažiname perdegimo ir pervargimo riziką
- Imame labiau mylėti ir vertinti save
- Lengviau priimame sprendimus

Pažaiskite šį žaidimą vieną dieną ir pajuskite gebėjimo atsisakyti perteklinių dalykų naudą. Jeigu kas nors paklaus ką čia darote, sakykite, kad tiesiog žaidžiate žaidimą, kurį išmokote iš Nomedos.

Esmė yra tai, kad kuo labiau žmogus yra linkęs pasiduoti kitų įtakai ir sunkiai geba ištarti NE, tuo daugiau streso jis patiria savo gyvenime. Streso, kuris iš tiesų jam visiškai nereikalingas.

Patikėkite, jums atsisakius daryti tai, ko iš tiesų neturite daryti, pasaulis nesugrius, o jei per tai prarasite kokius nors santykius, pagalvokite, ant ko tada tie santykiai buvo pastatyti?

Įsitikinimų ir tiesų revizija

Peržiūrėkite savo įsitikinimus ir nuostatas - galbūt yra dalykų, kurie jau atgyveno ir jums nebetarnauja. Tas pats galioja ir reikalavimams, kuriuos keliate sau. Pagalvokite ar tikrai visi lūkesčiai, kuriuos sau keliate yra realistiški ir neperdėti?

Tiesa ta, kad kuo griežtesnius reikalavimus ir taisykles žmogus pats sau sukuria bei taiko, t.y. į kuo siauresnius rėmus bando save įsprausti, tuo daugiau streso jis patiria. O tiksliau - pats sau sukuria. Tai reiškia, kad būdami itin griežti sau, tampate patys sau stresoriumi.

Reikalavimai, kurie visiškai neatitinka galimybių ar verčia jus nuolat jaustis įsitempus, yra žalingi jūsų emocinei sveikatai, nes sukuria nuolatinės streso būsenas ir įsuka jus į perfekcionizmo ratą.

Leiskite sau būti netobulu, priimkite save su visomis savo patirtimis, savybėmis, būdo bruožais, klaidomis ir sėkmėmis, pasiekimais ir nusivylimais. Esate toks unikalus, dėl ko norite būti panašus į kitus?



Ką daryčiau jeigu nieko nereikėtų daryti?

Įsivaizduokite, kad staiga viskas, ką “privalote”, “turite”, “būtinai”, “dabar”, “kuo skubiau” ir pan. dingsta visai savaitei. Ir staiga jūs nieko neprivalote, niekur nereikia skubėti, niekas jums už tai neparašys papeikimo ir nepasakys pikto komentaro.

Ką darytumėte pirmiausia ir dėl ko būtent tai?

Pagalvokite, duokite sau laiko. Kas būtų tie dalykai, kuriuos darytumėte, jei nieko nereikėtų daryti?

Ši užduotis iš tiesų kalba apie jūsų tikruosius poreikius, kurie greičiausiai yra nepatenkinti arba šiuos dalykus jūs vis atidėliojate tam laikui, kai... įvyks kas nors, kas neaišku ar išvis įvyks.

Pagalvokite, ką atidėliojate ar ko atsisakote dėl esamų įsipareigojimų. Ar tikrai šie įsipareigojimai yra jūsų, ar tai yra aplinkos sukurtos žinutės, kurias priimate kaip savo identiteto dalį?

Šį palikau desertui

Išbandę įvairius streso įveikos būdus, manote, kad jos neveikia ar reikalauja per daug pastangų?

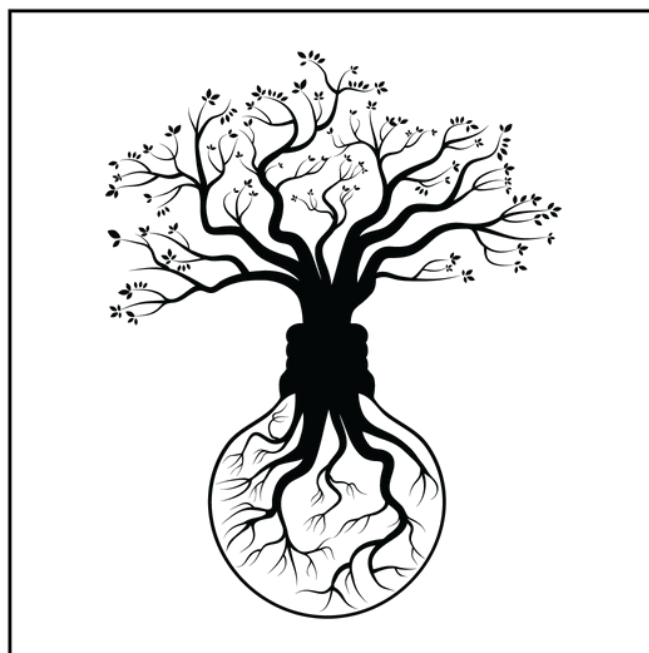
Štai ką jums pasakysiu - streso valdymas ir pažinimas reikalauja sąmoningumo ir tikro, vidinio jūsų noro pakeisti savo požiūrį į streso reiškinių bei imlumą stresui. Kai kurie pratimai gali sukelti netgi atmetimo reakciją, tokią kaip: na tai kaip čia aš dabar ko nors nedarysiu ar pasakysiu, kad nedarysiu?

Taip, tai kalba jūsų seni patogūs įsitikinimai ir įpročiai. Prisiminkite, kad pokytis yra procesas ir nėra stebuklingo įrankio, kuris nudirbs visą darbą už jus. Visi metodai veikia, kai yra naudojami, praktikuojami ir nepasiduodama po vieno karto.

Paklauskite savęs - ko labiau norite? Toliau kentėti streso sukeltas pasekmes ar pagaliau išlaisvinti save iš užburto rato?

Taigi, kai jau nusprendėte, kad antrasis variantas visgi patrauklesnis, pasakykite garsiai ką padarysite šiandien pat, kad stresas jūsų gyvenime nebebūtų tas, kuris valdo?

Leidiny s priklauso MB “Patirtys ir idėjos” ir yra platinamas nemokamai.



Mūsų svetainė internete www.patirtysiridejos.lt

Mūsų kanalas Youtube

https://www.youtube.com/channel/UCT9a7Dxs6Ap5RJDvZ_YH0iw

Instagram įkvėpimams

https://www.instagram.com/selfempowerment_by_nj/

Mūsų Facebook <https://www.facebook.com/patirtysiridejos>