

## **Techniki radzenia sobie ze stresem**

**Stres** jest naturalną reakcją organizmu. Jednak **nadmierny stres** powoduje choroby i obniża skuteczność naszego działania. Ile razy zdarzyło się nam źle wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej, oblać egzamin z powodu stresu.

Zdolność organizmu do przyjmowania kolejnych porcji stresu można porównać do beczki na deszczówkę, która stopniowo wypełnia się wodą. Każdy z nas wyposażony jest w „naczynie do wchłaniania stresu”. W miarę jak się ono wypełnia, zaczynamy odczuwać różne niepokojące objawy psychofizyczne. Gdy z beczki zaczyna się przelewać, jesteśmy już prawie chorzy.

Jak wynika z badań, 86% sytuacji których się obawiamy – nie zdarza się wcale. Na kolejne 8% nie mamy wpływu. Następne 6% to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego warto nauczyć się kontroli stresu, aby unikać niepotrzebnie wydzielanych hormonów a tym samym dłużej zachować zdrowie a nawet życie.

**Stres można kontrolować** na wiele sposobów. Należą do nich techniki relaksacyjne, wizualizacje, techniki emocjonalnej wolności i niedawno wynaleziona metoda niwelowania negatywnych emocji za pomocą ruchów oczu.

### **Relaksacja**

Do technik relaksacyjnych należy m.in. praca z oddechem. Polega ona na zwolnieniu oddechu i nadawaniu mu odpowiedniego rytmu. Wpływa to bezpośrednio na naszą fizjologię, a fizjologia – na emocje.

### **Wizualizacja**

Techniki wizualizacyjne mają na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji która wywołuje stres. Przykładowo, jeśli jesteś w otoczeniu negatywnych osób – wyobraź sobie, że zarzucasz na siebie ochronny płaszcz.

### **Hipnoza i autohipnoza**

Trans hipnotyczny nie jest niczym nadzwyczajnym, lecz nieco odmiennym stanem świadomości. W lekkie stany hipnozy wchodzi każdy z nas, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Przykładami jest oddawanie się marzeniom na jawie, wsłuchanie w muzykę, zapatrzanie na zachód słońca.

Hipnozę można wykorzystać do zmiany podświadomych reakcji na bodźce, np. stresowe. W transie łatwiejszy jest bowiem kontakt z podświadomością, omijając wiele świadomych blokad. W hipnozę wprowadzić może druga osoba (hipnotyzer), nagranie hipnotyczne lub sama osoba (autohipnoza). Wymaga to

*pewnych umiejętności, takich jak praca głosem, dopasowanie do klienta. Nie jest to jednak nic trudnego i każdy może się tego nauczyć.*

### **Technika Emocjonalnej Wolności**

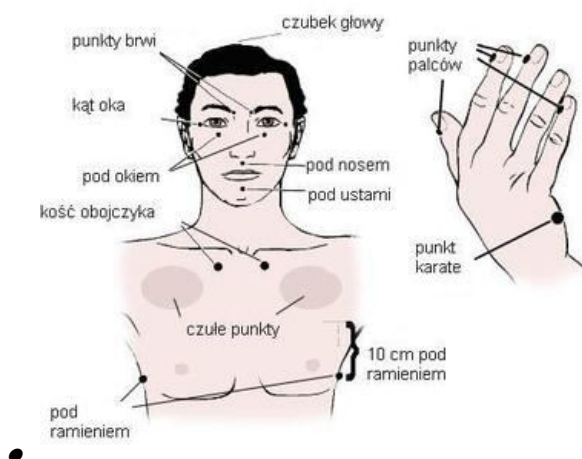
*Podobna jest do akupunktury i polega na opukiwaniu odpowiednich merydianów (energetycznych punktów w ciele człowieka).*

*Sposób przeprowadzenia techniki:*

- 1. Wybierz problem nad którym chcesz pracować*
- 2. Określ siłę problemu w skali od 1 do 10*
- 3. Dwoma palcami prawej ręki lekko opukuj tzw. punkt karate znajdujący się na zewnętrznej krawędzi dłoni, powtarzając trzy razy głośno: Nawet jeśli...(tu wstawiasz problem)... to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
- 4. Opukujemy delikatnie dwoma lub trzema palcami, zwykle dominującą ręką. Jeśli jest to punkt, który znajduje się po obu stronach ciała, nie ma różnicy którą stronę ciała opukujesz. Podczas, gdy opukujemy każdy punkt, powtarzamy głośno wybrany problem.*

*Opukujemy następujące punkty*

- punkt brwi*
  - kąt oka*
  - pod okiem*
  - pod nosem*
  - pod ustami*
  - kość obojczyka*
  - pod pachą*
  - czubek głowy*
- 5. Testowanie – powracasz myślami do wybranego problemu i ponownie oceniasz intensywność swoich uczuć. Powtarzaj procedurę ustawiania i opukiwania punktów dopóki intensywność twoich uczuć nie spadnie do poziomu 0-1.*

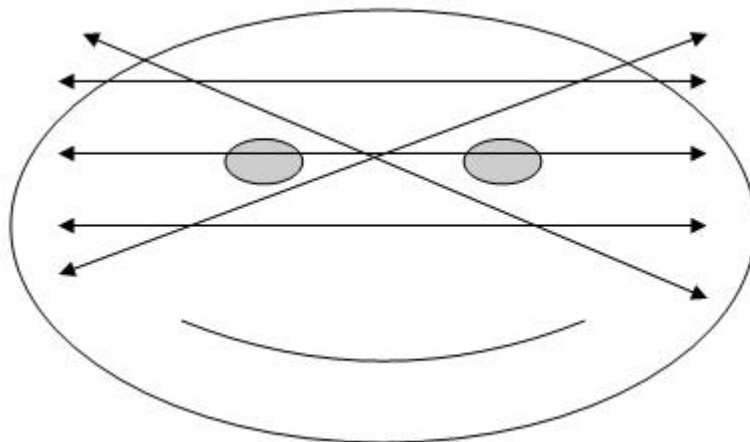


### ***Integral Eye Movement Therapy***

*Technika ta wykorzystuje zasady neurologii w celu wprowadzenia szybkiej zmiany w zakresie nieporządkanych zachowań, nawyków i emocji.*

*Jedną z technik w I.E.M. jest dysocjowanie emocji za pomocą ruchów oczu, (najlepiej zrób je z drugą osobą).*

- 1. Pomyśl, o negatywnej emocji, uczuciu.*
- 2. Oceń w skali od 1 do 10 jak silne jest uczucie*
- 3. Zapytaj: Jak znajome jest to uczucie?*
- 4. Zwiększ uczucie do momentu gdy możesz je zwiększyć (8...9...10?)*
- 5. Zapytaj: Kiedy po raz pierwszy to uczucie się pojawiło? Przypomnij sobie pierwszy raz, gdy je odczuwałeś.*
- 6. Jak wyraźny jest ten obraz?*
- 7. Teraz przeprowadzasz ruchy oczu w 5 liniach (poziome nad linią oczu, na linii oczu, poniżej linii oczu, oraz skośne w obie strony). Doprowadzasz do płynności ruchów oczu .*
- 8. Sprawdź efekt ( przypomnienie sytuacji i związanych z tym uczuć). Oceniasz uczucie w skali 1-10. Jeśli nadal jest silne powtarzasz ćwiczenia.*



*Kinga Witoń*