



OBVLADOVANJE STRESA

Andrej Trampuž

5. 5. 2005, v sklopu Šole za starše

Na zadnjem srečanju z Andrejem Trampužem smo govorili o stresu in z nekaj vajami tudi že poskusili obvladovati napetost oziroma stres.

Predavatelj nas je takoj vzpodbudil k razmišljanju in nas vprašal, kaj nam povzroča stres. Hitro smo našli nekaj najpogostejših vzrokov, kot so služba, pomanjkanje časa, sprememba, ... ena mamica je podala zelo pomemben vzrok in sicer to, da nam tudi nekaj zelo pozitivnega sproži stres (npr.: poroka).

Ni vsaka situacija stres za vsakega posameznika. Odločilno v situaciji je, kako situacijo sprejmemo, kaj ob tem čutimo, kako si jo razlagamo, kakšne imamo izkušnje, ipd.

Vsi si želimo, da bi lahko spreminjali situacije, ki nam povzročajo stres, vendar je realnost taka, da dostikrat to ni spremenljivo. Roki v službi so kakršni so in večinoma nimamo vpliva na njih. Vplivamo pa lahko na to, kako sprejemamo te roke, koliko mirni smo. Kvaliteta življenja je odvisna od stanja našega uma.

Če daš otroku na izbiro, kaj bi raje: mir do konca življenja ali čokolado, bo izbral čokolado, ker ne ve, kaj je to mir. Vrednosti miru se zavemo šele, ko smo spoznali nemir. Stvari cenimo šele, ko spoznamo nasprotno (npr: zdravje, ko smo bolni,...).

Kdo določa, kaj je za nas dobro in kaj slabo? V bistvi le mi sami! Vendar je lahko včasih naša ocena, kaj je dobro oziroma slabo napačna in tako se že vnaprej bojimo nečesa, kasneje pa ugotovimo, da je bila ta stvar za nekaj dobra.

V življenju vsakega obstaja ritem vzponov in padcev. Sprememba je stalnica življenja. Pomembna je naša reakcija na to!

Najprej je treba realnost sprejeti mirno in razmišljati, kaj lahko v dani situaciji naredimo.

Problem je naša nemirna reakcija, ko nas neka situacija vrže s tira.

Naše negativne lastnosti, neprimerna reakcija, ipd. pridejo prej na plan, kadar smo utrujeni, ko nam manjka energije.

Energijo si lahko pridobimo s počitkom. Smiselno je ravnovesje počitka in dejavnosti, kar pomeni ne premalo in ne preveč počitka. Zelo pomemben je naš ritem spanja.

Energijo dobimo tudi s primerno prehrano. Od tega kakšno hrano jemo je odvisno tudi naše počutje. Določena hrana nas naredi utrujene, druga nemirne. Obstaja hrana, ki nas nekoliko pomirja (t.j. lahka hrana). Pomembno je tudi kako jemo hrano in kako si jo pripravimo.

Velikokrat si ne vzamemo dovolj časa za to dvoje.

Energijo pridobivamo tudi s stvarmi, ki jih radi počnemo ... rekreacija, branje, poslušanje glasbe, sprehodi, klepet s prijatelji,... dejavnosti, ki nam dajejo dober občutek, dobro stanje uma.

Pomemben vir energije pa je tudi dihanje, ki se ga pa večinoma sploh ne zavedamo.

Pomembno je dihati z vso pljučno kapaciteto. Dih je vezen člen med stvarmi okoli nas in našim notranjim počutjem. Dih je drugačen, če se prestrašimo, če se razjezimo, če smo sproščeni, če smo pod stresom,... Z dihom lahko vplivamo na naše notranje počutje enako kot zunanje situacije vplivajo na naš dih.

V umu ves čas poteka neka aktivnost. Naše misli so večinoma povezane s prihodnostjo in zelo malo se ukvarjamo s sedanostjo. S tem izgubljam potencial življenja, saj naše življenje poteka v sedanosti, mi pa veliko časa preživimo v prihodnosti. Dejstvo je, da ves čas tuhtamo, kaj bo, kaj moramo še narediti, kaj bomo čez nekaj ur, nekaj dni,... velika večina naših skrbi pa je neuresničenih.

Problem, ki ga imamo vsi je tudi ta, da se osredotočamo predvsem na negativne informacije in smo zato bolj pod stresom (npr: dobimo 10 komplimentov za naš nastop v službi in eno kritiko in zapomnimo si le to kritiko in se z njo zelo obremenjujemo).

Poskusili smo z delavnico "Zmagoviti dih" s katero smo se skušali dvigniti nad čustva, kontrolirati čustva.

Če se zavedamo diha se postavimo v sedanost in se zavemo sebe. Stres velikokrat doživljamo, ker si v glavi predstavljamo posledice, skušamo predvideti posledice in jih negativno ocenjujemo. Velikokrat pa narobe ocenjujemo situacije oziroma so naša predvidevanja napačna.

Z dihanjem, ki smo ga poskusili se lahko sprostimo v kateremkoli času, kadarkoli potrebujemo sprostitev.

Kadar smo pod čustvenim stresom je pomembna sprostitev. S tem se umirimo in kadarkoli naprej lažje delamo.

Zaključili smo z drugo delavnico "Zavedanje sebe", ki jo lahko ponovimo tudi kadarkoli doma. Bistvo sproščanja v tej delavnici je bilo zavedanje svojega telesa in okolice v sedanosti.

Sproščeni smo se odpravili domov!

Zapisala:

Tina Merčnik

Ljubljana, 17. 5. 2005