

NASZ WRÓG STRES... ... ALE CZY NA PEWNO?

W obecnej sytuacji to, że Ty czy Twój znajomy się stresuje - to nic dziwnego, a tym bardziej "nietypowego". Jednakże jeden z Was może w tym czasie siedzieć zamknięty w domu, oglądać wiadomości i sprawdzać codziennie temperaturę, a drugi wychodzi do ludzi, pomaga i spotyka się z innymi wolontariuszami.



Czy to oznacza, że ten drugi nie stresuje się? Czy stresuje się mniej? O tym dowiemy się z dzisiejszego artykułu!

Stres - czyli co?

Pewnie wiele razy w swoim życiu słyszałeś o czymś takim jak stres/ stresowanie się czy czynnik wywołujący stres. Pewnie równie często utożsamiałeś wiele objawów płynących z ciała (wzmoczone pocenie się, przyspieszony oddech czy "gula w gardle") z sytuacją stresową. Ale zastanów się - ile razy tak naprawdę zastanawiałeś się: "czym jest ten stres?", "dlaczego się on pojawia?" albo "w czym nam pomaga?".

Stres jest odpowiedzią organizmu na sytuację, która powoduje zachwianie naszej wewnętrznej równowagi. Czyli spotykamy się z sytuacją, która przekracza nasze możliwości poradzenia sobie lub nadmiernie nas przeciąża. Takie wydarzenia mogą być bardzo różne - jak utrata kogoś bliskiego, choroba czy nawet awans w pracy, narodzenie dziecka. Wtedy takie wydarzenie nazywamy stresem, ale to czy i w jakim stopniu na nas wpłynie- jest silnie zindywidualizowane.

Dlaczego stres się pojawia?

Reakcja stresowa naszego organizmu jest tak naprawdę reakcją "obronną" - bo to właśnie wtedy nasz organizm broni się przed wrogimi konsekwencjami "nieprzyjemnego" wydarzenia. Jednakże nie możemy zapomnieć, że jest to przede wszystkim reakcja adaptacyjna - a zatem bardzo potrzebna!

Te mechanizmy, które pomagają nam w sytuacji stresowej dotyczą zmian w funkcjonowaniu naszego organizmu. Szybszy oddech, zwiększona potliwość, czy wyostrenie zmysłów to tylko 3 z licznych objawów, które możemy w takiej sytuacji odczuwać.

Dlatego zamiast dążyć do tego, aby stresu się pozbyć - powinniśmy się nauczyć z niego korzystać i panować nad nim. Bo stres może być nie tylko paraliżujący i szkodzący nam, tzw. *dystres*, ale może także działać mobilizująco na nasz organizm i wtedy mówimy o *eustresie*.

Jak oddychamy w stresie?

Jednym z najczęstszych objawów, który doświadczamy w trudnych dla nas sytuacjach jest zmiana naszego sposobu oddychania. Czy pamiętasz jak odczuwałeś przyspieszony oddech? A może w efekcie tego, że szybciej oddychasz, zdarzyło Ci się słabnąć czy mieć zawroty głowy? To wszystko było prawdopodobnie spowodowane tym, że w takiej sytuacji nie oddychałeś prawidłowo! Bo tak, oddychania też musimy się nauczyć.

Kiedy zaczynamy się stresować nasz organizm mobilizuje nasz układ krwionośny i oddechowy. Wzrasta tempo pracy naszego serca, więcej krwi jest pompowanej, a szybszy oddech umożliwia szybsze zaopatrywanie komórek naszego organizmu w tlen. Ta cała złożona maszyna naszego organizmu działa efektywnie wtedy, kiedy każdy z jej "trybików" działa prawidłowo. A co kiedy zdarzy nam się oddychać "za szybko"?

Kiedy oddychamy za szybko, a równocześnie bardzo głęboko może dojść do tak zwanej *hiperwentylacji*. Może ona doprowadzić do wielu różnych objawów jak drżenia mięśni, problemów ze wzrokiem, a nawet omdlenia. Dlatego tak ważne jest to, abyśmy nauczyli się oddychać prawidłowo.

Jak oddychać efektywnie w stresie?

W przypadku oddychania możemy użyć znanego powiedzenia: "nie liczy się ilość, ale jakość". Dlatego w sytuacji stresowej szczególnie powinniśmy zadbać o to, aby tempo jak i głębokość oddechów były prawidłowe. W tym celu możemy wykorzystać techniki oddechowe, jak:

1. Oddychanie po kwadracie

Jest to technika zarówno skuteczna, jak i dyskretna. Polega ona na naprzemiennym nabieraniu i wstrzymywaniu powietrza. Wystarczy tylko podążać za instrukcją:

1. WDECH - Nabierz powietrze w płuca.

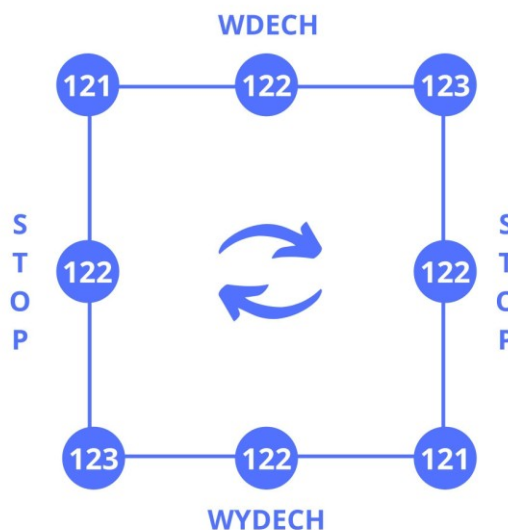
Licz w myślach 121, 122, 123 - to liczenie zajmie Ci dokładnie 3 s, czyli tyle czasu ile powinieneś wdychać powietrze.

2. STOP - Wstrzymaj powietrze, znowu licząc 123, 122, 121.

3. WYDECH - Teraz wydychaj powietrze licząc 121, 122, 123.

4. STOP - Wstrzymaj powietrze licząc 123, 122, 121.

Cały proces powtórz od nowa!



2. Oddychanie brzuszne

Bardzo dobra technika do zastosowania przed snem w celu wprowadzenia w relaksację.

1. Połóż się wygodnie na łóżku lub znajdź inną wygodną pozycję.
2. Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
3. Wciągaj powietrze przez nos przez 3 sekundy.
4. Koncentruj się na tym jak rozszerza się Twój brzuch.
5. Teraz wydychaj powietrze przez 4 sekundy.

3. Oddychanie naprzemiennie nosem

1. Usiądź w wygodnej pozycji.
2. Połóż kciuk prawej dłoni na prawym nozdrzu i dociśnij - zrób wdech lewym nozdrzem.
3. Teraz połóż lewy kciuk na lewym nozdrzu i dociśnij. Usuń kciuk z prawego nozdrza i wypuść powietrze.
4. Powtórz kilkakrotnie, naprzemiennie zmieniając dziurkę nosa.

Teraz przyszedł czas na praktykę - wybierz metodę oddechową najlepszą dla Ciebie - taką, która będzie dla Ciebie komfortowa i skuteczna. Pamiętaj, że prawidłowe oddychanie to podstawa efektywnego funkcjonowania naszego organizmu w sytuacji stresowej, jak i na co dzień. Dlatego już teraz zadбай o swój oddech, a już za tydzień zadbamy o resztę ciała!

Pozdrawiam serdecznie,
Daria Kaźmierczyk