

Danijela Brečko

PREMAGAJMO STRES

20 načinov za vsakodnevno
obvladovanje stresa

WWW.SOFOF.SI



Učbenik za dobro življenje

Premagajmo stres : 20 načinov za vsakodnevno obvladovanje stresa

Izdajatelj in založnik: Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov,

Cesta na Brdo 139, Ljubljana

Avtorica: dr. Danijela Brečko

Uredila: Danijela Brečko, Maj Dobnik

Naslovnica; Maj Dobnik

Prva izdaja: 2023

PREMAGAJMO STRES

20 načinov za vsakodnevno obvladovanje stresa

Učbenik za dobro življenje

dr. Danijela Brečko

K a z a l o

Priročniku na pot	5
KAJ JE SPLOH STRES	6
Prvi opozorilni znaki stresa	9
Posledice stresa	10
GIBALNE TEHNIKE	11
1. Tehnika hitre telesne sprostitve	11
DIHALNE TEHNIKE	12
2. Trebušno dihanje	13
3. Barvno dihanje	13
4. Izmenično dihanje skozi nos	14
5. Dihanje s podaljšanim izdihom	14
6. Dihanje z izmeničnim impulzivnim izdihovanjem	14
7. Dihanje z zadrževanjem diha	14
METODE MIŠIČNEGA SPROŠČANJA	16
8. Antistresna masaža	16
9. Progresivno mišično sproščanje - PMR	17
10. Skrajšana oblika PMR	18
11. Prelet telesa	19
KOGNITIVNO-VEDENJSKE METODE SPROPRIJEMANJA S STRESOM	21
12. Stop tehnika preusmerjanja misli	23
13. Tehnika spodbudnega mišljenja	23
14. Avtogeni trening	23
15. Samohipnoza	24
16. Vizualizacija	25
17. Meditacija – več kot le tehnika sproščanja	25
18. Barvna terapija	27
KOGNITIVNO-ČUSTVENE METODE	29
19. EFT - Tehnika čustvenega osvobajanja	29
20. Tehnika čuječega sprejemanja	32
IN ŠE STRATEGIJE ZA DOLGOROČNO UKROTITEV STRESA	33
Strateško spanje	33
Strateško prehranjevanje	35
Strateško gibanje	37

Priročniku na pot

Najuspešnejši so tisti, ki se naučijo obvladovati življenje s čim manj stresa ter čim več optimizma in ustvarjalnosti. Ljudje, ki obvladujejo stres, so srečnejši in celo zaslužijo več.

Živimo v dobi preobilja in neslutenege tehnološkega razvoja, ki naj bi nam prinesel več blaginje in več prostega časa. Toda zdi se, da je ravno obratno. Vsi družbeni presežki v nas porajajo občutek nujnosti, vedno težje se upiramo vsakdanjim pritiskom in vse manj imamo časa zase. Danes bolj kot kdajkoli potrebujemo napotke, kako obvladovati in nadzirati neprestane zahteve in obvladati krmilo v vse bolj razburkanem vsakdanu. V priročniku vam bom predstavila kaj je sploh stres, kako se ljudje odzivamo nanj, kako ugotovimo, kaj nam pozroča stres in z vami podelila 20 domiselnih načinov, kako se lahko ubranimo vsakodnevnim pritiskom. Zagotovo boste med njimi našli nekaj načinov, ki ustrezajo tudi vam.

KAJ JE SPLOH STRES

Očitno gre pri stresu za hudo resno stvar. Ko sem vtipkala v Google besedo stres, sem dobila več kot 33.900.000 zadetkov. Ko pa sem vtipkala angleško besedo *stress* pa sem dobila kar 521.000.000 zadetkov. Stavim, da ste jih vi v trenutku, ko berete ta priročnik dobili še več.

Vse to me prepričuje, da gre za hudo resno zadevo, ki najprej potrebuje svojo definicijo. Stresa ni lahko opredeliti. Tudi strokovnjakom ne. Definirati stres je „kot pribiti žolco na drevo“. Podobno kot definirati srečo. Vsi vemo, kaj to je, toda nihče pa ne zna to ravno dobro ubesediti. Nekoč sem v javnih (moških) toaletnih prostorih prebrala zelo sočno definicijo stresa “Stres nastopi, ko otresate svoj organ, večji kot je, bolj ga morate stresti.” Logično torej je, da večji doživljajo več stresa. Malo za šalo, malo pa tudi zares. Iz te straniščne zgodbe vendarle izvira nauk; večja kot so naše zahteve in pričakovanja, več stresa utegnemo doživljati.

No sedaj pa zares. Podala vam bom pravo definicijo stresa. Tako, ki ni hudo znanstvena, je pa praktična, razumljiva in uporabna. “Stres je neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in dojetjem sposobnosti za obvladovanje teh zahtev na drugi strani.”

Poudarek je torej na dojetju dejanske zahtevnosti v primerjavi z vašim dojetjem situacije. Doživljanje stopnje stresa je vselej zelo subjektivno in odvisno od posameznika in njegovega soočenja s okolščinami.

Razumevanje stresa je preprosto kot abeceda

Stres je dokaj preprosto razumeti s pomočjo modela čustvene stiske, tako imenovanega ABC modela.

Model ABC predstavlja formulo z naslednjimi spremenljivkami:

- A - predstavlja aktivirajoči dogodek sprožitveno situacijo (stresor).
- B - predstavlja miselno bazo oziroma prepričanja, misli ali dojetje elementa A, torej stresorja.
- C - predstavlja naš celovit odziv, ki se odraža v naših čustvenih, telesnih in vedenjskih posledicah ali drugače rečeno, to je stres, ki nastane zaradi prepričanj, ki jih imamo o situaciji.

Oglejmo si primer, kako to deluje v praksi. Predstavljajte si, da sedite v avtomobilu, zagazeni v prometni gneči in napoteni na pomemben sestanek - zaposlitveni razgovor.

Promet postaja vse bolj neznosen in tega res niste pričakovali. Postajate živčni, dlani se vam potijo... skratka, v stresu ste!

- A – Zamujam na razgovor za službo
(dogodek oz. stresor)
- B - Ne bo mi uspelo priti pravočasno, ne bom dobil te službe
(miselna baza)
- C - Zaskrbljenost, panika, potne dlani in hitro dihanje .

Ja, tako preprosto nastaja stres! Razumeti ga je res lažje kot abecedo.

Model ABC izgleda prepričljiv, toda naše babice pravijo, da včasih ni bilo toliko stresa. Kje pravzaprav tičijo izvori stresa in ali so stres doživljali že naši predniki?

Od kod vendar izvira ves ta stres?

V nasprotju z napovedmi imamo danes precej manj prostega časa kot pred pedesetimi leti. Navkljub vsem izumom in iznajdbam, ki naj bi nam olajšale življenje in omogočile več prostega časa, le ta čudežno izginja. Včasih so za pripravo hrane zapravili v povprečju 10 ur manj časa na teden, toda toliko več časa za nabavo hrane in za skrb za dom in otroke.

Danes je precej drugače:

- Izpostavljeni smo številnim spremembam v kratkem časovnem obdobju
- Pestijo nas nenehne gospodarske krize
- Tisti, ki so zaposleni, doživljajo stres zaradi službe, nezaposleni pa zato, ker službe nimajo.
- Večina jih poroča, da stresu tudi doma ne morejo ubežati
- Vsi doživljamo stress zaradi tehnologije
- Povrhu vsega pa malodane vsi doživljamo vsakodnevne nadloge, ki prinašajo stres, kot napr. spor s sosedom, ali pa je na naša vrata ob nepravem času potrkal akviziter, morda smo naleteli na neprijazno prodajalko...

Brez dvoma, življenje je postalo zahtevnejše in okolje v katerem živimo in delujemo je polno stresorjev. Veliko ljudi je že poskušalo zamenjati okolje in tako zmanjšati stres, toda stres je prišel za njimi tudi v novo okolje. Stresu preprosto ni moč ubežati, lahko pa se naučimo nanj primerno odzivati. V nadaljevanju bom še nekaj besed namenila razlagi, kako naša osebnost vpliva na naše odzivanje na stres.

Vaš značaj in odnos do življenja določata koliko stresa doživljate

Se vam vedno mudi? Ste zelo tekmovalni? Vas bolj skrbi, kaj bi lahko zgodilo, kot to, kar se dejansko dogaja? Morda je vaše življenje bolj stresno zaradi vašega značaja. Značaja resda ne moremo spreminjati, lahko pa se potrudite spremeniti najbolj nezaželene značajske lastnosti in tako sčasoma spremenite tudi vedenje. Za vas sem pripravila 9 nasvetov, kako se lahko čim bolj izognete vedenjem, ki na dolgi rok prinašajo več stresa kot koristi:

Dopustite tudi drugim, da zmagajo

1. Ne skušajte vedno tekrovati z drugimi. Dopustite tudi drugim, da včasih zmagajo. Lahko se pohvalite, da ste velikodušni.
2. Poskusite pohvaliti tudi druge in jim pomagajte, namesto, da jih vedno skušate preseči.
3. Sprijaznite se s tem, da prepuščanje opravil drugim ne pomeni vašega neuspeha. Dovolite drugim, da vam pomagajo, zaradi tega bodo občutili, da jih potrebujete.

Izkoristite promet na cesti za trening protistresnega vedenja:

4. Ko vozite, zavestno dovolite drugim voznikom, da vas prehitevajo ali da v semaforiziranem križišču speljejo pred vami.
5. Če vas na cesti kdo izsili, mu z nasmehom pomahajte. Ob tem se spomnite na to, kolikokrat ste vi to naredili drugim.
6. Če stojite v koloni, zavestno dovolite, da se nekaj ljudi vrine pred vas, ne da bi se jezili.

Hobiji so krasno zdravilo

7. Začnite se ukvarjati z rekreacijsko dejavnostjo na prostem. Tek, kolesarjenje, ribarjenje, pohodništvo.

8. Začnite se ukvarjati z dejavnostjo, ki zahteva veliko zbranost, pomirja značaj in srce; napr. Vezenje, lončarjenje, slikanje, rezbarjenje...
9. V miru preberite napeto knjigo. Ne izpuščajte strani, ne listajte po koncu knjige in berite le eno knjigo naenkrat.

Prvi opozorilni znaki stresa

Stres ne pride kar čez noč. Opazujte se in ga pravočasno prepoznajte. Znaki in simptomi stresa so lahko tako neznatni, da jih niti ne opazite, lahko pa so tudi zelo dramatični kot je napr. srčni zastoj ali infarkt. Resnejše težave nastopijo po obdobjih dolgotrajnega stresa. Da to le teh ne bi prišlo, pa bodite pozorni na začetne in blažje simptome stresa.

Če pri sebi opazate kakšnega izmed spodnjih znakov ali več njih, je čas, da se načrtno lotite obvladovanja stresa.

Telesni znaki stresa

1. utrujenost, izčrpanost, zaspanost
2. razbijanje srca, pospešeni srčni utrip, plitko dihanje
3. mišična napetost in bolečine
4. drhtenje, tremor, tiki in trzanje
5. zgaga, slaba prebava, driska in zapeka
6. nervoznost
7. suha usta in grlo
8. pretirano potenje, vlažne dlani, mrzle dlani in/ali stopala
9. izpuščaji, koprivnica, srbečica
10. grizenje nohtov, nemirno presedanje, ovijanje las okrog prsta, puljenje las
11. pogosto odvajanje vode
12. zmanjšano spolno poželenje
13. prenajedanje, izguba apetita
14. težave s spanjem
15. povečano uživanje alkohola in/ali drog in zdravil

Psihološki znaki stresa

1. razdražljivost, nepotrpežljivost, jeza, sovražnost
2. zaskrbljenost, anksioznost, panika
3. muhavo razpoloženje, žalost, razburjenost
4. vsiljive ali begave misli
5. težave s spominom, zbranostjo
6. neodločnost
7. pogoste odsotnosti iz dela
8. zmanjšana produktivnost
9. občutek, da je vsega preveč
10. izguba smisla za humor

Nekaj stresa je sicer dobrodošlega, ker nam pomaga premagovati meje, toda kadar ga je preveč lahko zbolimo. Če ste pri sebi prepoznali skupaj več 10 simptomov, je stvar že hudo resna. Stres namreč vpliva na vaš telesni sistem ali del telesa. Telo izloča pretirane količine adrenalina, s katerim se prav tako lahko zasvojimo. Stres lahko poslabša tudi stanje drugih bolezni in je povezan s petimi glavnimi vzroki smrti; boleznimi srca, rakom, boleznimi pljuč, nesrečami in samomori.

Posledice stresa

Ste med tistimi, ki pod stresom vzcvetite? Če da, je to seveda dobra novica. Nekaj stresa je potrebnega, da nas spravi v življenje. Toda če je stres predolgotrajen, nastopijo tegobe, ki vplivajo na naše zdravje in dobro počutje. In zagotovo ste jih kdaj že občutili.

- Stres boli; Prva tarča stresa so mišice. Ko ste pod stresom se vase mišice skrčijo in napnejo. Mišična napetost povzroča bolečine na obrazu, škrtanje z zobmi, glavobole, bolečine v prsih, tremor, drhtenje.
- “Zlomljeno srce”; Stres poviša krvi pritisk in raven holesterola, zoža žile, povzroči aritmijo in lahko vodi vse do infarkta. Zaradi bolezni povezanih s srčnimi obolenji, umre največ moških po 50 letu ter žensk po 65 letu starosti.
- Udarec pod pasom; Stres vpliva na izločanje želodčne kisline in pospeši ali pa upočasni prebavo. Zapeka, plini, napihnjenost, driska... so lahko posledice stresa. Kadar je telo pod stresom sprošča kortizol, zaradi katerega se maščobe nabirajo okrog trebuha. Zaradi stresa lahko shujšate, še prej pa se zredite, ker zelo verjetno istočasno blažite stres s pretiranim poseganjem po hrani.
- Pod stresom preprosto niste seksi? Kadar ste pod stresom zelo trpi vaše spolno življenje. Lahko čudežno izgine vaše spolno poželenje. Pri moških se to kaže kot prezgodnji ali zapozneli izliv, pri ženskah kot manjše zanimanje za spolne odnose ter težave pri doseganju orgazma.
- Stres je nalezljiv kot prehlad; Kar 91 odstotkov otrok pravi, da točno vedo, kdaj so starši pod stresom in so zaradi tega še sami v čustveni stiski. Stres negativno vpliva na prijateljstva. Le komu pa se da komunicirati z osebo, ki je razdražljiva, napeta in zaskrbljena. Prijatelji, prav tako kot družina, ne razumejo zakaj gre in postajeno še sami razdražljivi.

Sedaj ko poznate vse tegobe stresa, pa je čas, da se seznanimo, kako ga ugnati kar na delovnem mestu.

GIBALNE TEHNIKE

1. Tehnika hitre telesne sprostitve

Telesna aktivnost nas pomiri, ker povzroča koristne fiziološke spremembe v telesu. Sprošča napetost v mišicah in naravno umirja možgane. Hkrati omogoči večjo prekrvavljenost telesa tako, da vse celice dobijo več kisika. Telesna aktivnost je tako en najboljših načinov za lažje sproprijemanje s stresom. Med telesno aktivnostjo proizvajate tudi endomorfine, ki so kot naravni morfij znotraj telesa in dajejo občutek zadovoljstva, spodbujajo razpoloženje in poskrbijo za naše dobro počutje. Pravijo jim tudi hormoni sreče.

Vsakodnevne telesne aktivnosti so možne povsod, ne le v telovadnici. Nekaj preprostih nasvetov za dnevne telesne aktivnosti:

- Namesto z dvigalom, se odpravite do vaše pisarne po stopnicah; že 6 minutna hoja po stopnicah na dan podaljša vaše življenje za dve leti. In na srečo so stopnice povsod okrog nas.
- Napotite se v službo s kolesom, če vam razdalja to dopušča ali pa z avtom parkirajte nekoliko stran od pisarne in preostanek poti izkoristite za hojo.
- Nekaj časa na dan sedite na antistresni žogi namesto na stolu, tako boste morali ohranjati ravnotežje.
- Namesto, da kolegu v sosednji pisarni napišete elektronsko sporočilo, vstanite in se odpravite do njega ter mu osebno predajte sporočilo.
- Med gledanjem televizije, naredite nekaj sklec ali razteznih vaj, poskokov, trebušnjakov...

Telesna aktivnost je vaš največji zaveznik v boju proti stresu. Redno jo prakticirajte in si zapomnite, da tudi že majhni podvigi štejejo.

DIHALNE TEHNIKE

Še znate dihati? Spremenite dihanje in spremenili boste počutje. Dihanje se vam verjetno zdi samoumevno, saj že celo svoje življenje dihate. To torej že znate. Toda, pozor. Večina ljudi pod stresom „pozabi“ pravilno dihat. Dihanje pod stresom postane hitrejše in plitkejše.

Kadar dihate na hitro in plitko, se vaše telo odzove tako, da:

- V vaš krvi obtok pride manj kisika
- Manj kisika pride tudi v možgane, vaš najpomembnejši organ za razmišljanje
- Žile se skrčijo
- Pospeši se vaš srčni utrip, krvni pritisk se poveča
- Počutite se omotični in napeti.

Slabo dihanje je lahko različnih oblik. Dihanje s prsnim košem in rameni – to pomeni, da zrak v pljuča dovajate s širjenjem prsne votline in dvigovanjem ramen. Na ta način ne dovajate dovolj kisika vašemu organizmu, celo porabljate ga več kot bi bilo potrebno, da lahko dvigujete ramena. Zadrževanje diha – nekateri ljudje celo prenehajo dihati, ko so raztreseni ali zamišljeni. Enostavno pozabijo, da je treba vdihniti.

V obeh primerih gre za neučinkovito obliko dihanja, ki že sama po sebi izzove stres.

Kako poteka izmenjava plinov v našem telesu

Dihanje oskrbuje naše telo s kisikom in iz krvi odstranjuje odpadne produkte, v glavnem CO₂. Izmenjava teh plinov poteka v pljučih, toda pljuča nimajo lastnih mišic za dihanje. **Glavna dihalna mišica je trebušna prepona.** To je kupolasta mišica, ki ločuje pljučno od trebušne votline. **Ob vdihu se trebušna prepona splošči navzdol**, s čimer se ustvari več prostora v prsni votlini in omogoči, da se pljuča napolnijo. Ob tem se trebuh vidno napihne. Ob izdihu trebušna prepona znova zavzame kupolasto obliko. Dihanje s prepono je tako najučinkovitejši način za izmenjavo kisika in ogljikovega dioksida.

Trebušna prepona sicer deluje samodejno, toda ob povečanih naporih oz. kadar smo pod stresom, je ta proces zmoten in trebušna prepona ne deluje več tako kot bi morala.

V nadaljevanju bomo najprej spoznali 6 dihalnih tehnik, ki so najbolj učinkovite za spoprijemanje s stresom in osnova vsem drugim tehnikam.

2. Trebušno dihanje

Trebušno dihanje ali dihanje s trebušno prepono je osnovna dihalna tehnika sproščanja napetosti v telesu. Pravilno dihanje stimulira parasimpatični imunski sistem, ki telo pomiri, s tem pa se zniža tudi tesnoba. Kadar smo napeti, je naš dihanje plitko in hitro, naše mišice pa zakrčene. V sproščnem stanju pa je naše dihanje globoko in počasno. Dojenčki, ki ležijo na hrbtu, najbolj pravilno dihajo, spuščajo trebušček gor in dol, tekom odraščanja pa se naš način dihanja pogosto spremeni v prsno dihanje. Morda sodite med redke ljudi, ki znajo dihati pravilno. Vselej pa se lahko ocenite.

- Udobno se namestite v ležeč sedeč položaj in se naslonite na naslonjalo stola ter si položite eno dlan na trebuh, drugo pa na prsa.
- Vdihnite skozi nos in poskrbite, da se roka na vašem trebuhu dviga in spušča, roka na vašem prsnem košu pa miruje oz. komajda kaj premika.
- Ko vdihujete, tiho štejte do tri.
- Izdihnete skozi usta, počasi, tako da prav tako preštejete do tri in opazujte, kako se roka na trebuhu spušča.

Trebušno dihanje oz. dihanje s prepono je najučinkovitejše dihanje za premagovanje stresa in osnova vsem dihalnim tehnikam.

3. Barvno dihanje

Barvno dihanje je nadgradnja trebušnega dihanja, ki mu dodamo barve.

Zamislite si dve barvi; eno, ki vas navdaja s prijetnimi sproščenimi občutki ter drugo; ki v vas vzbudi neprijetne občutke. Pri vsakem vdihu si predstavljajte, kako sproščujoča barva napolni vaše telo, ob izdihu pa si predstavljajte, kako vsa napetost zapušča vaše telo skupaj z neprijetno barvo.

Pri barvnem dihanju izbiramo barve glede na razpoloženje.

- Pri **povišani tesnobi** si predstavljajmo da vdihujemo modro barvo in izdihujemo rdečo barvo.
- Pri **depresivnem razpoloženju** si predstavljajmo, da vdihujemo oranžno barvo in izdihujemo črno ali temno modro barvo.

- Pri **izraženi jezi** pa si predstavljajmo, da vdihujemo zeleno barvo ter izdihujemo rdečo.

4. Izmenično dihanje skozi nos

Pri tej dihalni tehniki boste izmenično dihali skozi levo in desno nosnico. Z izmeničnim dihanjem boste vzpostavili ravnovesje v prekrvavljenosti leve in desne možganske polovice. Vdih skozi desno nosnico bo aktiviral vašo levo možgansko polovico, ki je zadolžena za vaš racionalni del in simpatični živčni sistem, vdih skozi levo nosnico pa bo aktiviral vašo desno hemisfero, ki je zadolžena za vaše občutenje in parasimpatični živčni sistem. Izmenično dihanje bo učinkovito, ko ga boste prakticirali najmanj dve minuti.

5. Dihanje s podaljšanim izdihom

Pri tej tehniki boste izdihali ves pljuč iz zrak in tako naredili prostor za nov svež vdih. Saj veste kako pravijo, najprej se moramo znebiti stare in postane energije, da naredimo prostor novi. In ravno za to gre pri tej tehniki. Razmerje časa, ki ga boste namenili vdihu, vzdrževanju vdiha in izdihu naj bo vsaj 3 : 2 : 5. Pri vdihu boste v mislih šteli do 3, nato boste 2 sekundi zadržali dih in nato pri počasnem izdihu šteli do 5 in iztisnili ves zrak iz pljuč. Po možnosti boste na koncu izdiha naredili še dolg in glasen „huuu“.

6. Dihanje z izmeničnim impulzivnim izdihovanjem

Spomnite se na predhodno predstavljeno tehniko izmeničnega dihanja skozi levo in desno nosnico, to sedaj že dobro obvladate. Izmeničnemu dihanju, ki vzpostavlja ravnotežje med vašo levo in desno možgansko hemisfero, bomo sedaj dodali le še impulzivne izdihe. Vdihnili boste skozi eno nosnico in izdihnili skozi isto ali nasprotno nosnico v več kratkih impulzivnih izdihih. Optimalno število kratkih impulzivnih izdihov je 10, če zmorete pa jih lahko naredite tudi več, do največ 20.

7. Dihanje z zadrževanjem diha

Pri tej tehniki namerno zadržimo dih in tako zavestno povečujemo napetost v našem telesu, ki jo z izdihom nato sprostimo in umirimo. **Preden se lotite te tehnike, obvezno**

najprej naredite 5 klasičnih trebušnih vdihov in izdihov. Pri tej tehniki boste zadržali dih najmanj 10 sekund in nato glasno izdihnili. Če sodite med tiste, ki pogosto doživljajo napade panike, te tehnike ne prakticirajte.

Sedaj, ko smo dodobra predihali stres in obvladamo že vseh 6 dihalnih tehnik, ste pripravljeni, da spoznate še druge tehnike premagovanja stresa. V naslednjem poglavju vam bom predstavila metode mišičnega sproščanja s katerimi lahko ublažimo in premagamo stres.

METODE MIŠIČNEGA SPROŠČANJA

8. Antistresna masaža

Za antistresno masažo imate na voljo imate dva načina, lahko si privoščite pomoč visoke tehnologije, za katero potrebujete najmanj vtičnico pa še nekaj denarja na nakup raznih masažnih aparatov, lahko pa uporabite le to, kda vam je podarila mati narava, to pa so vaše roke.

Predstavila vam bom tri preproste avtomasaže, ki jih lahko izvajate na delovnem mestu, vsakič, ko zaznate povečano napetost.

Masaža dlani ; Masažo dlani je zelo preprosta in lahko delate tudi med sestanki. Iztegnite najprej levo roko in najдите na notranji strani dlani najbolj mesnati del med palcem in kazalcem. Pritisnite nanj, tam se namreč nahaja akupunkturna točka in s pritiskom nanjo dvigujemo razpoloženje. Nanjo pritisnite s palcem nasprotne roke tako, da roko objamete. Nato krožno masirajte v smeri urinega kazalca najmanj 5 sekund. Potem enak postopek ponovite tudi na desni roki.

Lahko pa masirate tudi mezinček in sicer tako, da pritisnite na točko na drugem členku mezinčka in krožno masirate 20 sekund. Tokrat v nasprotni smeri urinega kazalca.

Masaža vratu in ramen; Zelo učinkovita je tudi masaža vratu in ramen. Z desno roko si primite levo ramo in začnite masirati od ramena po vratu navzgor ter do levega ušesa in nazaj. Pritisnite zmerno močno s palcem in kazalcem na ramenu (kot da bi se ščipali), po vratu pa krožno masirajte v smeri urinega kazalca. Masirajte približno 5 min. Nato ponovite na desnem ramenu. Pozor, po vratu se ne »ščipamo«, ampak krožno masiramo.

Masaža obraza; Masaža obraza je prav tako izjemo učinkovita in dobrodošla še zlasti pred sestanki. Dvignite dlani in prste položite na čelo. Prsti naj bodo skupaj. Palce postavite na spondji del ličnic. Masirajte tako, da istočasno potegneta s prsti čelo navzdol in s placema ličnice navzgor in nato sprostite. Masirajte 15 sekund in nato masažo zaključite tako, da s prsti krožno masirate sence, medtem ko palca ostaneta pod ličnicami. Tako bomo v 20 sekundah kot prenovljeni prišli na sestanek.

Kratke masaže so zelo uporabne na delovnem mestu. Zelo uporabno je tudi progresivno mišično sproščanje, ki ga predstavljam v nadaljevanju.

9. **Progresivno mišično sproščanje - PMR**

PMR je tehnika progresivnega mišičnega sproščanja, kjer zavestno ustvarimo napetost v 13 mišičnih skupinah, nato pa jo sprostimo.

PMR je ena od najbolj preprostih tehnik relaksacije. PMR nas uči sprostiti mišice skozi dvostopenjski proces. Najprej namerno napnemo določeno mišično skupino, zatem pa sprostimo in pustimo napetosti, da odide iz mišic. Pri tem smo pozorni na to, kako se mišice sproščajo, ko napetost odhaja. Skozi vadbo se naučimo prepoznati povezanost med napetostjo mišic in popolnoma sproščenostjo. S tem znanjem lahko ob prvem znaku telesne napetosti, ki jo pogosto spremlja aksioznost, sprostimo mišice. In s fizično sprostitvijo pride tudi mentalna umirjenost.

Določeno mišično skupino napnemo – pomembno je, da le določeno in nobene druge – in zadržimo napetost 5 sekund, nato pa jo za 10 sekund sprostimo in dovolimo napetosti da odide. Vse vaje ponovimo dvakrat.

- Dlani – Stisnite obe pesti skupaj in ju dvignite proti zgornjima deloma rok in nato sprostite;
- Nadlakti - Pritisnite obe nadlakti k naslonjalu stola ali k trupu – (spodnji del naj mlahavo visi ob trupu) in sprostite;
- Zgornji del čela - Dvignite obrvi in nagubajte čelo ter nato sprostite;
- Spodnji del čela- Potegnite obrvi navzdol in skupaj (namrščite se) in nato sprostite ;
- Oči - Dobro zatisni oči in sprostite;
- Usta - Stisnite ustnici skupaj in sprostite;
- Čeljust - Močno stisnite in pokažite zobe in sprostite;
- Vrat - Spustite brado proti prsim in istočasno preprečite, da bi se jih dotaknila in sprostite;
- Rame - Dvignite obe rami močno navzgor, kot da se hočete dotakniti ušes in sprostite;
- Prsni koš - globoko vdihnite (prsno), zadrži te zrak 10 sekund in poudarjeno izdihnite;
- Trebuh - Potegni trebuh navznoter ali ga izboči in sprostite;
- Stegna - Stisnite kolena skupaj in sprostite;

- Stopala - Iztegnite nogi in dvignite stopala in sprostite.

Priporočila za vadbo PMR

Preden pričnete z vajami PMR, preverite, kako je z vašim fizičnim stanjem – ste imeli v preteklosti resne poškodbe, ki bi jih lahko te vaje obudile. Lahko se predhodno posvetujete tudi z zdravnikom.

Izberite miren kraj, kjer boste sami, brez motečih vplivov kot je telefon in glasba. Lahko je to tudi vaša pisarna, če ste sami v njej, lahko je kakšen drug miren prostor v podjetju.

Vsaj eno uro pred izvedbo PMR se izogibajte hrani, kajenju in pitju. Priporočljivo je, da izvajate vajo pred obroki.

PMRja ne izvajajmo, če smo pred tem zaužili katerekoli opijate oz. zdravila.

Ko končate PMR, se obvezno sprostite z globokim vdihom in izdihom za nekaj sekund z zaprtimi očmi, nato preštejte še do pet v obratnem vrstnem redu in šele nato nadaljujte z delom oz. načrtovanimi opravki.

Izvajajte PMR dvakrat dnevno cel teden, potem pa lahko preidete na skrajšano verzijo PMR, kjer sproščamo več skupin mišic skupaj.

Vadbo izvajate na svojo lastno odgovornost.

Po enem tednu vaj PMR lahko začnemo prakticirati tudi skrajšano obliko PMR, ki vam jo predstavljam v naslednjem koraku.

10. Skrajšana oblika PMR

Po enem tednu teh vaj oz. ko so nam postale blizu, lahko združimo določene mišične skupine v 5 skupin:

- Dlani in podlakti (lahko dodamo še nadlakti)
- Obraz, kjer združimo oči, čeljust in čelo
- Vrat in ramena
- Prsa in trebuh
- Noge, kjer združimo stegna in stopala

Ko postajamo trenirani v sproščanju mišic, lahko pričnemo v stanju relaksacije dodajati tudi sidrne besede in na tak način ustvarjamo relaksacijo prek priklica. Pri tem se osredotočimo na dihanje, vdihnemo počasi in držimo napetost. Ko spustimo napetost in

izdihnemo, si rečemo sidrno besedo. To nam bo pomagalo, da se bo sidrna beseda povezala s stanjem sproščenosti, tako da bo čez čas, ko bo vaja natrenirana, že sama beseda producirala stanje sproščenosti. Najpogostejše sidrne besede, ki jih ljudje radi uporabljajo so »Sprosti se!«, »Pusti, naj gre!«, »Vse je O.K.!«, »Ostani miren!«...

11. Prelet telesa

S tehniko preleta telesa prav tako sproščamo mišice, vednar jih predhodno ne napnemo. V mislih preletimo posamezne dele telesa in ozavestimo občutke v njih ter hrati sprostim napete dele telesa. To tehniko ponavadi izvajamo leže, kar pa je na delovnem mestu malo težje, zato vam priporočam, da jo najprej nekaj časa izvajate doma pred spanjem. Ko se boste dobro natrenirali, pa jo lahko izvajate tudi stoje, kar lahko prakticirate tudi na delovnem mestu.

Voden prelet telesa od nog do glave:

- Stopala – sprostim vse napetosti v stopalih
- Meča – sprostim napetosti od gležnjev do kolen
- Stegna – sprostim napetosti od kolen do kolkov
- Zadnjica – sprostim napetost v zadnjici
- Trebuh in prsni koš - sprostim celoten sprednji trup
- Hrbet – sprostim ves del od križa preko ledij, lopatic in vratu
- Ramena – sprostim napetost v ramenih
- Roke - sprostim roke vse od ramen do konic prstov
- Vrat – sprostim vrat ter celotno telo od vratu navzdol
- Glava – sprostim napetosti v lasišču, v predelu čela, okoli oči, ustnic in čeljusti.

Sedaj smo že dobro zmasirali stres, v nadaljevanju pa vam bom pokazala kako lahko s pomočjo misli premagujemo vsakdanje tegobe stresa. Predstavila vam bom kognitivno vedenjske metode spopadanja s stresom.

KOGNITIVNO-VEDENJSKE METODE SPROPRIJEMANJA S STRESOM

Stresa ne povzroči sama situacija, ampak misli, ki se nam pri tem porodijo in le te nam jo večkrat pošteno zagodijo. Vsaka situacija, ki ji prisostvujemo sproži v naših možganih pojav misli. Le te se večinoma porodijo avtomatsko, ne da bi imeli nad njimi nadzor. Avtomatske misli predstavljajo miselni tok, ki neprestano teče v naših mislih, ne glede na naše početje. Npr. „Tega ne zmorem“, „Nikoli mi ne bo uspelo“, ipd. Večinoma gre za kratka sporočila, ali celo slike, ki si jih navadno niti ne zavedamo. Nanje postanemo pozorni šele, ko se nam spremeni razpoloženje. Večina avtomatskih misli je negativnih, nerealnih, izkrivljenih in nekoristnih, ki jih je potrebno korigirati. In tega se lahko naučimo.



Pa pogledjmo, kako smo ljudje „inovativni“ pri izkrivljanju resničnosti?

To je odvisno od naučenih miselnih vzorcev s katerimi vrednotimo določene situacije v skladu z našimi osnovnimi prepričanji in pravili. Oglejmo si 12 najbolj tipičnih miselnih distorzij (izkrivljanj).

- **Črno-belo mišljenje;** Gre za mišljenje vse ali nič. Razmišljamo torej le vzdolž dveh kategorij, brez upoštevanja kontinuma. Npr. „Vse mi gre narobe“.
- **Napovedovanje prihodnosti;** Predvidevanje, da bodo dogodki v prihodnosti vznemirjajoči in nevarni. Npr. „Na poti bom zagovoto naletel na prometni zamašek“.
- **Katastrofiziranje;** Pričakovanje najslabšega možnega izida v prihodnosti. Npr. „Kap me bo zadela“.

- **Emocionalno presojanje;** Presojanje situacije na osnovih čustvenega doživljanja in ne na osnovi dokazov. Npr. „Čutim, da me ne sprejemajo“
- **Etiketiranje in označevanje;** Lepljenje negativne etikete sebi ali drugim, brez dokazov. Napr. „Kako sebičen je.“
- **Mentalni filter;** Selektivna pozornost na negativne vidike situacije. Npr. „Spet me grdo gleda“.
- **Branje misli;** Predvidevanje, da vemo kaj si drugi mislijo o nas, kajpak brez dokazov. npr. „Zagotovo misli, da sem jaz naredil to napako“
- **Posploševanje oz. generalizacija;** Izvajanje zaključkov na osnovi enega dejstva. Npr. „Ni me poklical, torej mu nisem všeč.“
- **Personalizacija;** Prevzemanje polne odgovornosti nase in nezmožnost videti, da so v dogodke vpleteni tudi drugi. Npr. „Ločila sva se zaradi mojega značaja“.
- **Obtoževanje;** Gledanje na druge kot na vir lastnih negativnih čustev. Npr. „On je kriv, da se sedaj tako počutim“.
- **“Moral bi” stavki;** Izkrivljena predstava o tem, kako bi moralo biti in ne kako je. Npr. „Še to moram narediti.“
- **Nepravične primerjave;** Interpretiranje dogodkov z nepravimi standardi primerjave. Npr. „On je bolj bogat kot jaz“.

Zagotovo so se tudi vam kdaj porodile takšne misli. Vsako kognitivno distorzijo lahko zmanjšamo z razumskostjo ali kritičnim ovrednotenjem. Pri tem vam bodo v pomoč naslednja vprašanja, ki si jih zastavite vselej, ko „odkrijete“ pri sebi negativno avtomatsko misel:

- Je to dejstvo ali le misel?
- Je ta misel realna?
- Mi takšno razmišljanje koristi?
- Kakšne so posledice takšnega razmišljanja?
- Kako bi gledal na situacijo zunanji opazovalec?
- Kako pomembno je to zdaj in kako pomembno bo čez eno leto?
- Bi osebo, ki mi je blizu, spodbujal k takemu načinu razmišljanja?
- Kaj bi si o tem mislila večina ljudi?

- Kako naj misel spremenim, da se bom bolje počutil?
- Kako bi se glasila nova, bolj funkcionalna misel?

12. Stop tehnika preusmerjanja misli

Proč z disfunkcionalnimi mislimi. Uporabite STOP tehniko. Vselej ko se ujamemo v vrtincu premlevanja negativnih misli oz. misli, ki nam jih sporočajo neprijetna čustva, se ustavimo in rečemo mislim „STOP“. Lahko si pomagamo tudi z gumico, ki so jo nataknemo okrog zapestja, potegnemo in nato spoustimo, tako da občutimo bolečino in tako v hipu preusmerimo misel na bolečino, druge misli pa ob tem izginejo.

Stop tehnika je ustrezna kratkoročna rešitev zniževanja napetosti, priporočljivo pa je usvojiti tudi tehniko spodbudnega mišljenja.

13. Tehnika spodbudnega mišljenja

Preusmerite misli s tehniko spodbudnega mišljenja, ki jo imenujemo tudi tehnika spodbudnega samogovora. Misli imajo izjemen vpliv na nas, zato je bolje, da jih obrnemo sebi v prid. Spodbudni samogovor krepi pozitivno samopodobo in sproža prijetna čustva ter aktivacijo.

Vztrajno ponavljajte spodbudne misli. Da se nova in bolj funkcionalna misel vsede, jo je treba večkrat ponavljati. Povsem normalno je, da v to misel najprej dvomimo, saj so naša bazična prepričanja in miselni vzorci globoko zasidrani v naši podzavesti, a z vztrajnim ponavljanjem jo slej kot prej oslabimo in ojačamo bolj funkcionalno mišljenje.

14. Avtogeni trening

Stresa se lahko lotimo tudi z lastnimi sugestijami s tehniko avtogenega treninga. Avtogeni trening je kognitivna tehnika sproščanja, kjer uporabimo naše misli, ki jih primerno ubesedimo v obliki pozitivnih sugestij, ki jih v mislih večkrat ponovimo. Avtogeni trening za zmanjševanje stresa sestavlja 6 gesel oz. stavkov, ki jih ponavljamo. Vsako izmed 6 gesel ponovimo šestkrat. Gesla oz. stavki se nanašajo na posamezne dele telesa. Med vsakim geslom je tudi generično geslo "Povsem miren sem". Na koncu dodamo še lastno geslo, ki ga prav tako ponovimo šestkrat. Lastno geslo je kratek pozitiven stavek kot npr.:

- „Dober sem“
- „Sposoben sem“
- „Zdrav sem“
- „Prijeten sem“

Avtogeni trening izvajamo najmanj dvakrat na teden vsaj 4 tedne skupaj. Kasneje pa po potrebi. V naslednjem koraku pa vam bom predstavila še zadnjo izmed kognitivnih tehnik sproščanja, to je samohipnoza.

15. Samohipnoza

Brez skrbi, ne boste kokodakali, le sprostili se boste. Hipnoza je najpogosteje narobe razumljena psihološka tehnika za zmanjševanje stresa. Verjetno je na to vplivala medijska podoba hipnotizerja, ki vam z uro niha pred očmi ali pa odrski čarodej, ki prostovoljce iz publike pripravi do tega, da kokodakajo na odru.

Nič od tega se vam ne bo zgodilo. Samohipnoza je pravzaprav silno zabavna metoda dolgočasnega zavestnega uma, tako da se sprosti in neha premlevati. Stanje hipnoze je zelo podobno trenutku preden zaspimo.

Toda pozor:

- pri avtohipnozi ostanemo budni;
- prav tako nismo v nezavesti;
- ne boste izgubili nadzora in nihče vas ne bo začaral;
- naredili ne boste ničesar, česar si ne želite;

Avtohipnoza je postopek, kjer dajete svoji podzavesti jasna navodila, kaj naj stori. Preprosto, mar ne? Pri hipnozi zavestni del uma postane manj dejaven, vendar ostanemo budni. Tako je naša podzavest še posebej dovzetna za sugestije. Podzavest se odziva na sugestije in zaradi nje se te uresničujejo v življenju. Podzavest je zelo ubogljiv služabnik; preprosto naredi to, kar ji naročimo. Podzavest ne razmišlja, ne analizira, ne racionalizira, temveč zgolj sledi navodilom. Nasprotno pa naš zavestni um razmišlja, premleva in racionalizira ter se pogosto upira našim željam. In zato je treba zavest utišati, sicer bi se upirala sugestijam, ki jih želimo posredovati podzavesti. Ta postopek imenujemo hipnoza.

Med hipnozo in samohipnozo ni razlik v postopku ali rezultatih, le v izvedbi. Besedilo za avtohipnozo si lahko preprosto posnamete in avdioposnetek poslušate po potrebi.

16. Vizualizacija

Prepustimo domišljiji, da opravi s stresom. Domišljija je lahko naš velik zaveznik pri sporščanju napetosti. V domišljiji si lahko predstavljamo, torej vizualiziramo, kar koli nas pomirja, npr. hojo po plaži, sprehod po gozdu ali travniku, ptičje petje...

Pomirjajočo situacijo si preprosto naslikajte s čim več detajli po možnosti in potem se vašim predstavam čim bolj prepustite. Usmerjajte jih le v toliko, da so misli pozitivne in pomirjajoče. Uporabite vse čute; kaj vidite, kaj slišite, kaj vonjate, kar tipate in kaj okušate.

Med vizualizacijo si lahko oblikujete tudi geslo sproščenosti. Na mestu v vizualizaciji, kjer se počutimo najbolj sproščeno, svoje občutke povežemo v misel, ki nas asociira na doživljanje; napr (»mir«, »sprosti se« »uživaj«, »nasmeh«...). Kasneje lahko že s temi gesli (brez vizualizacije) prikličemo sprostitev.

Vizualizacijo začeno tako, da se najprej osredotočimo na dihanje. Nato v mislih preletimo telo in sprostimo morebitne napetosti. Predstavljajmo si, da se vse napetosti in negativne misli naberejo v pljučih, kjer jih z izdihom odpihnemo iz telesa.

Šele nato si začnemo slikati podobe situacije, kamor želimo »odpotovati«.

17. Meditacija – več kot le tehnika sproščanja

Kaj imajo skupnega korporacijski velikani kot je Deutsche Bank, Mckinsey & Co. in SAP? Zaposlenim na delovnem mestu omogočajo učenje in prakticiranje meditacije. Tako so bistveno zmanjšali stres ter zaposlene pripeljali do bolj jasnega razmišljanja, kar je pripeljalo do boljših odločitev ter konkurenčne prednosti na trgu. Meditacija je tehnika prebujanja prikritih umskih sposobnosti ter osredotočanja.

Meditacija je tehnika, ki nam pomaga zbuditi naše umske sposobnosti in jih čim bolj osredotočiti. Z meditacijo umirimo begajoče misli in tako urimo um, zlasti pozornost in voljo. To naredimo tako, da se oddaljimo od površinske ravni zavesti ter se spustimo globoko vanjo. Z meditacijo vstopamo v območje nezavednega, kraj, ki našemu *Egu* ni dostopen. To je prostor, kjer lahko „ukrotimo“ naše misli in naša čustva.

Naš vpliv na ravni zavednega na to, kar mislimo in kaj čutimo je namreč zelo omejen. Naj se sliši še tako nenavadno, večinoma *nas naše misli mislijo in naša čustva čutijo*. Na

zavestni ravni so namreč vrata uma ves čas odprta in neprijetne misli se lahko kadarkoli splazijo vanj.

Z redno meditacijo:

- izostrimo jasnost misli;
- pritiski, hrepenenja in čustveni izbruhi izgubljajo svojo moč;
- spoznamo, da lahko izbiramo, lahko rečemo DA ali NE;
- naše odločanje postane boljše;
- počutimo se bolj svobodne in
- lažje premagujemo svoje predsodke in nagnjenja.

Kaj ni meditacija?

Veliko je različnih razlag o tem, kaj sploh je meditacija. Zato vam bom zaupala tudi, kaj meditacija ni in bomo tako prišli do jasnejše predstave o meditaciji.

- Meditacija zagotovo nima ničesar skupnega z okultnim ali paranormalnim. Z meditacijo torej ne boste mogli upogniti žlice, prav tako ne boste potovali v astralnem telesu, ampak boste za to še vedno potrebovali prevozna sredstva
- Z meditacijo tudi ne poskušamo izprazniti uma. To lahko dosežete le tako, da prosite prijatelja, da vas močno udari po glavi. Pri meditaciji ne gre za to, da bi pozabili vse, kar se nam dogaja čez dan, nasprotno, radi bi povečali sposobnost zaznavanja ter razširili svojo zavest.
- Meditacije ne enačimo s hipnozo oz. dovzetnostjo za sugestije. Za to so na voljo povsem druge tehnike. Meditacija nam pomaga ohraniti budnost in osvobaja odvisnosti od iluzij.
- Meditacija tudi ni samoopazovanje in samopremišljevanje. Številni med nami namreč razmišljamo o teževah, z mislimi begamo sem ter tja ali pa „sanjamo z odprtimi očmi“. Nič od tega ni kaj prida ustvarjalno.

Kako meditiramo?

Najprej si zagotovimo mirno mesto, kjer nas ne bo nihče motil. V podjetjih, kjer izvajajo skupno meditacijo, prvi pogoj zagotovi že delodajalec. Meditacija je najučinkovitejša v jutranjih urah. Če vam delovnik ne dopušča jutranje meditacije, pridite 15 minut prej v službo in jo izvajajte pred začetkom dela.

Meditiramo tako, da si v mislih ponavljamo primerno meditacijsko besedilo, besedilo ki nas navdihuje. Še bolje pa je, da si ga posnamemo in ga zavrtimo vsakič, ko gremo meditirati. Besedila za meditacijo so lahko različna, odvisno od tega, kako dolgo naj traja meditacija in čemu konkretno je namenjena.

Zelo pomembno pa je, da besedilo v mislih ponavljate zelo počasi in med besedami delate dolge premore.

Ko greste skozi besedilo (ali ga poslušate) ne sledite svojim mislim, sledite samo besedam. Naj se vsaka beseda zase potopi v notranjost, povsem na dno. To se ne bo zgodilo čez noč, za to je potrebna vadba.

Za začetku vam bodo misli verjetno še uhajale drugam, toda vztrajno in nežno jih vračajte nazaj in ponovite besedilo tam, kjer vam je um ušel izpod nadzora. Kadar meditacijo poslušate, vztrajno vračajte pozornost nazaj na govorno besedilo.

Ničesar drugega ta hip ni pomembno.

Ne poskušajte besed vizualizirati; v meditaciji namreč želimo utišati čute; vizualizacija pa je ravno nasproten process, saj nas povezuje s senzorično ravno zavesti.

Različne motnje, kot npr. hrup avtomobilov premagate tako, da se še bolj osredotočite na besedilo oz govor. Sčasoma hrupa ne boste slišali več.

18. Barvna terapija

Stres lahko tudi "prebarvamo". Barve imajo namreč velik vpliv na naše počutje. So eden najpomembnejših dejavnikov vizualne komunikacije. Na podlagi njih si ustvarimo interpretacije in mnenja. Te nas lahko nad določeno temo, projektom ali izdelkom navdušijo ali nas od njega odbijajo. Vsaka barva oz. barvna kombinacija ima svojo sporočilnost in vzbuja v človeku različne čustvene reakcije. Te so odvisne od izkušenj osebe in njenega mišljenja, različne za vsakega posameznika.

Rdeča barva



Rdeča je optimistična, vitalna barva aktivnosti, vročine, gibanja, borbe, strastnega življenja. Je najbolj človeško izrazna, ekstrovertirana barva, ki je povezana s polnostjo življenja, s pogumom, žrtvovanjem, ljubeznijo, z močnimi čustvi in dejanji strasti. Rdeča nikogar ne pusti hladnega.

Rdeča povečuje mišični tonus, pospešuje pulz, viša krvni tlak, pospešuje krvni obtok, izločanje adrenalina in delovanje jeter. Pogloblja dihanje. Lahko tudi povzroči glavobol, ni pa primerna za hitro jezljive in čustveno nestabilne osebe.

Oranžna barva



Oranžna je žareča, svetleča, topla barva ognja in sonca. Asociira na sončni vzhod ali zahod, na okusne sadeže kot so marelice, mandarine, pomaranče. Pomaga premagovati utrujenost. Zaradi naštetih značilnosti predstavlja pomoč pri zdravljenju depresij. Oranžna izraža toplino, širokosrčnost, je lahkotna in igriva. Spodbuja tudi apetit in pomaga pri jutranjem vstajanju.

Rumena barva



Rumena je barva sonca, svetlobe in optimizma, ki poživlja, aktivira in osvobaja pred strahovi. Ohranja budnost in ima spodbuja koncentracijo, simbolizira ustvarjalnost in modrost. Spodbuja motoriko, njena pomembna lastnost pa je komunikativnost.

Rumena barva najbolj vpliva na dihalne organe, pomaga pri zdravljenju psihonevroz, zvišuje krvni pritisk, pospešuje pulz in večja hitrost dihanja. Ugoden vpliv ima na živčevje.

Zelena barva



Z zelenimi barvami skušajo zdraviti živčno utrujenost in histerijo, ker vpliva pomirjevalno na živčni sistem, je učinkovita pri izčrpanosti, omili lahko migrene. Po drugi strani je barva miru, umirjenosti, počitka, premišljevanja. Njena simbolika vpliva na človekova občutja, pomirja in sprošča. Je znamenje uravnoveženosti. Zelena barva znižuje krvni tlak, umirja živčni sistem in migrene, vzpostavlja osebno ravnotežje, odpravlja izčrpanost in nespečnost ter širi kapilare.

Modra barva



Simbolika modrine: modrost, inteligentnost, nesmrtnost, neskončnost, globinskost, vzvišenost, poduhovljenost, mistika. Njene psihološke asociacije: jasno, sveže, lahkotno (barva atmosfere), prozorno, zračno, oddaljeno, tiho, mirno ...

Fiziološki učinki modrine: umirja srčni utrip, zmanjšuje ritem dihanja, pomirja, spodbuja k umski aktivnosti, introspekciji, zbranosti, usmerja navznoter - pravijo ji barva miru in počitka.

Vijolična barva



Vijolična barva je zmes modre in rdeče barve in s tem pridobi lastnosti obeh - modre barve miru, oddaljenosti, duhovnosti ... in rdeče barve gibanja, strasti, življenjske moči, vročine energije ... Ker v sebi združuje lastnosti tako ekstremno različnih osnovnih barv (vroče, hladno ...), deluje precej skrivnostno.

Bela barva

Bela je barva jasnosti in je kot valovanje mešanica vseh treh naravnih barv: rumene, rdeče in modre.

Zaradi tega se na belo večinoma odzivamo pozitivno. Simbolizira jasnost, nedolžnost in čistost, pa tudi nov začetek, rojstvo. V povezavi z rahlimi modrimi odtenki deluje zelo hladno. Je tudi simbol božanskosti, popolnosti, ponosa, dobrote in večnosti.

Belo stanovanje je svetlo, izgleda prostorno, vendar veliko beline izgleda pusto, sterilno in skoraj bolnišnično, zato se priporoča, da bele stene krasijo poslikave, posterji ali uokvirjene slike.

In kako nam lahko barve pomagajo pri premagovanju stresa?

- **Oblecite se v „prave“ barve;** Zjutraj preden odidete v službo preverite, kako se počutite in se oblecite v tiste barve, ki bodo izboljšale vase trenutno počutje. Barvo oblačil izbiramo tudi glede na delovne izzive, ki nas čakajo čez dan. Kadar pričakujemo povečano količino stresa, poskrbimo za to, da bo na naših oblačilih nekaj zelene barve. Zjutraj, preden odidete v službo, preverite kako se počutite in se oblecite v tiste barve, ki bodo izboljšale vase trenutno počutje. Barvo oblačil izbiramo tudi glede na delovne izzive, ki nas čakajo čez dan. Kadar pričakujemo povečano količino stresa, poskrbimo za to, da bo na naših oblačilih nekaj zelene barve
- **Opremite si pisarno z dodatki barv;** Ni potrebno prepleskati sten, lahko uporabite tudi bolj preproste pripomočke kot so: uporaba mape izbrane barve, ki jo imate pred očmi, skodelica za kavo v ustrezni barvi na pisalni mizi, cvetoča lončnica s cvetovi izbrane barve ali barv in druge barve predmetov...
- **Terapevtske barvne slike;** V zadnjem času se zelo popularne terapevtske barvne slike, ki si jih lahko izobesite na steno pisarne ali naložite na ohranjevalnik zaslona. Terapevtsko barvno sliko nariše umetnik, specializiran za barvo terapijo. Na osnovi poznavanja psiholoških vplivov barv na naše počutje, pa si jo lahko z malo spretnosti narišete celo sami ali pa vam jo narišejo vaši otroci.
- **Obarvajte svetlobo;** Na trgu obstaja že cel kup naprav za izvajanje svetlobne barvne terapije. Najbolj preprosta tehnika za obarvanje svetlobe v vaši pisarni pa je uporaba žarnic, ki oddajajo ultravijolično svetlobo, ki vpliva na sproščanje endomorfina (hormonov sreče) ali pa žarnice z ustreznim spektrom svetlobe, ki jo tisti hip potrebujete.

KONATIVNO-ČUSTVENE METODE

19. EFT - Tehnika čustvenega osvobajanja

Tehnika čustvenega osvobajanja – EFT (angl. Emotional Freedom Techique) je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. To je nekakšna akupunktura brez igel. Med tapkanjem z verbalno komunikacijo identificiramo težavo, v naslednjem koraku pa jo začnemo odstranjevati. Posebnost EFT tehnike je, da težave nikakor ne zanikamo, ampak jo ozavestimo in šele na to odpravimo.

Kako izvajamo EFT tehniko – 7 korakov

1. Izberite težavo, na kateri bi želeli delati

Primer: Strah me je podati predstavitev na sestanku

2. Ocenite jakost bolečine, težave oz. čustvene napetosti (od 0 do 10):

Na lestvici od 0 (brez strahu) do 10 (zelo velik strah) ocenite strah pred tem nastopom. Ocena je lahko približna.

3. S tapkanjem na Karate točko trikrat na glas ponovite »izjavo«:

Izjava je kombinacija težave in afirmacije, s čimer ozavestimo in priznamo težavo, a hkrati verjamemo, da jo bomo rešili.

Primer izjave: »Strah me je podati predstavitev na sestanku, toda vem, da mi bo uspelo».

4. Zaporedje točk po katerih tapkamo negativne in pozitivne fraze in afirmacije:

Začnite tapkati na točki, ki se nahaja na začetku obrvi in nadaljujte po zaporedju do zadnje točke, ki se nahaja na vrhu glave.

1. Začetek obrvi
2. Zunanja stran očesa
3. Pod očesom
4. Pod nosom
5. Na bradi
6. Ključnica
7. Pod pazduho
8. Vrh glave

Med tapkanjem je pomembno, da ste ves čas povezani s težavo, ki se ga želite znebiti.

5. Globoko vdihnite in izdihnite vse napetosti

Vsako zaporedje končajte z vdihom in izdihom

6. Ponovno ocenite jakost bolečine, težave oz. čustvene napetosti (od 0 do 10):

Na lestvici od 0 do 10 ponovno ocenite, kako velik je strah oz. težava. Sedaj bi morala biti stopnja težave manjša.

7. Ponavljajte EFT zaporedje, dokler ne dobite zelenih rezultatov:

Naš cilj je, da ponavljamo EFT zaporedje toliko časa, dokler s težavo oz. fizično bolečino ne pridemo do stopnje 0.



EFT točke in njihov pomen

1. **Vrh glave:** ta točka se nahaja na vrhu glave, na temenu. Uporabite vse svoje prste, katerekoli roke in nežno tapkajte po vrhu glave, tako, da vam ni treba skrbeti za natančno lokacijo točke.
2. **Začetek obrvi:** ta točka se nahaja na začetku obrvi, tik nad nosom. To je točka žalosti in kadar smo žalostni, se lahko tapkamo po tej točki in bomo takoj začutili olajšanje.
3. **Zunanja stran očesa:** ta točka se nahaja na kosti zunanje strani očesa in sprošča jezo.
4. **Pod očesom:** ta točka se nahaja na kosti takoj pod očesom in sprošča strah.
5. **Pod nosom:** ta točka se nahaja med nosom in vrhom zgornje ustnice in nam je lahko v veliko pomoč, kadar nam je nerodno, oziroma nas je sram.
6. **Na bradi:** ta točka se nahaja med spodnjo ustnico in brado in jo lahko uporabimo, kadar nam je nelagodno.
7. **Ključnica:** ta točka se nahaja na začetku ključnice. Najdete jo, če izhajate iz vdolbine, ki se nahaja na vrhu prsnice in se diagonalno spustite približno 2,5 centimetra levo in desno navzdol po prsnem košu. Ta točka je za vse namene!
8. **Pod pazduho:** ta točka se nahaja približno 10 cm pod pazduho ali pod roko v višini moških ali ženskih bradavic.
9. **Karate točka:** ta točka se nahaja na zunanjem delu dlani (leve in desne roke) med začetkom zapestja in koncem mezinca.
10. **Boleča točka:** Dve točki, ki se nahajata na zgornjem levem in desnem delu prsnega

koša. Na vrhu prsnice poiščite vdolbino in se diagonalno spustite približno osem centimetrov levo in desno dol po prsnem košu. Ta točka je občutljiva, kadar nanjo močno pritisnemo. Priporočljivo je večkrat na dan masirati to točko, ker na njej prihaja do zastajanja limf. Z masiranjem le-te sprostite limfne kanale.

Z EFT tehniko se ne le sprostimo, temveč predčasno odpravimo vzroke stresa. V nadaljevanju pa bomo opisali še **tehniko čuječnosti**, ki poleg drugih rezultatov, prinaša tudi stanje popolne sproščenosti.

20. Tehnika čuječega sprejemanja

Večina stresnih situacij se zgodi avtomatsko in nezavedno. Takoj ko pripeljete zavedanje k dogajanju v stresni situaciji, ste jo že dramatično spremenili.

Pri tehniki čuječnosti (angl. mindfulness) ne gre za to, da bi preusmerili misli ali zatrli čustva, ki jih doživljate. Gre za to, da si dovolite čutiti ogroženost, prestrašenost, jezo, vse napetosti v telesu... Sprejmemo tako negativna kot pozitivna čustva ter misli.

Ker pa ste čuječi - prisotni v tem trenutku, zlahka prepoznate ta vznemirjenja za to kar dejansko so: **Le misli, občutki in čustva.**

Ko enkrat ugotovite, da so to le misli, občutki in čustva, ne pa vi sami, zmanjšate moč stresne situacije in njeno moč nad vami in lahko izbirate med različnimi strategijami ter hitreje vzpostavite ponovno ravnovesje in mir.

Čuječnost razvijamo tako, da vsakič, ko doživimo neprijetnost, bolečino ali močne občutke in jih le opazujemo in jih pustimo tam, kjer so, ne da bi reagirali nanje.

Tehnika čuječnosti nam pomaga prepoznati in razumeti, da je naše doživljanje le doživljanje in ne realnost.

Osvoboditev od čustev prinaša olajšanje in nam daje novih moči za sproprijemanje s stresom.

Tehnika čuječnosti vam pomaga pri ozaveščanju situacije. Z njeno pomočjo izklopite avtomatskega pilota in se polno zavedate dogodkov okrog sebe. S povečanjem nivoja čuječnosti in zavedanja, spremenite celoten stresni dogodek, še preden karkoli zares storite.

Dolgoročno pa bomo stes ukrotili le tako, da bomo poleg uporabe tehnik, ubrali prave strategije zadovoljevanja osnovnih človekovih potreb kot so spanje, prehranjevanje in redna telesna aktivnost, ki jih predstavljam v zaključku tega priročnika.

IN ŠE STRATEGIJE ZA DOLGOROČNO UKROTITEV STRESA

Strateško spanje

Med spanjem se telo regenerira in obnovijo naše možganske celice. Zatorej se dobro naspite.

Kadar dobro spite, se zbudite bistri in prisebni. Posledice slabega spanja pa so slab spomin in nezbranost. Pomanjkanje spanja je pogost vzrok stresa, pa tudi sam stres pogosto pripelje do nespečnosti.

Spanje je proces, ki ga sestavljajo tri faze. To so **rahlo** spanje, **globoko** spanje in spanje **REM**, med katerim se hitro gibljejo očesna zrkla. Spanje odraslega človeka ima cikel, ki traja **90** minut- približno vsakih 90 minut nastopi spanje REM. V spanju REM nastopi tudi kratko obdobje **budnosti** (obdobje v katerem sanjamo). Telesno dobro pripravljeni in zdravi ljudje teh obdobj ne opazijo, medtem, ko lahko drugim povzročijo tesnobo in slab spanec. Kadar se spomnimo sanj, ne spimo dobro.

Zakaj potrebujemo spanje?

Spanje potrebujemo, da bi bili umsko in telesno na vrhuncu učinkovitosti.

Pomanjkanje spanja povzroči slabo zbranost, slab spomin, slabo vpliva na logično mišljenje ter povečuje tveganje za nesreče. Pomanjkanje spanja bolj vpliva na umske kot telesne sposobnosti. Daljša obdobja nespečnosti celo povzročajo depresijo.

Očitno torej je, da si med dobrim spanjem dobro napolnimo baterije, med slabim pa nam energija odteka drugam.

Kako povečate kakovost spanja?

1. Spalnica mora biti pred začetkom spanja zatemnjena, ob prebujanju pa svetla
2. Pred spanjem vam mora biti toplo, med spanjem pa malo hladneje
3. Spalnica naj bo namenejna le spanju in počitku, breznaprav kot je TV...
4. Preprečite hrup v spalnici
5. Izberite kakovosten posteljni vložek, ki jih vsak dan zračite in menjajte na 10 let.
6. Izogibajte se vadbi 3 ure pred spanjem

7. Izogibajte se hrani pred spanjem.
8. Pred spanjem namenajte čas umirjanju/meditaciji, dihanju
9. Poskrbite za varnost svojega doma, da vas ponoči ne bo skrbelo.
10. Preženite tudi vse druge skrbi in ne hodite z njimi v posteljo. Lahko si vse skrbi zapišete na seznam, nato pa ga v mislih vržete v koš za smeti.

Kakšen spalni tlak imate?

Odgovorite na spodnja vprašanja za DA ali NE:

1. Zlahka zaspate na kavču, ko gledate televizijo, a ko pridete v posteljo, začnete intenzivno razmišljati?
2. Vam gledanje napetih filmov ali branje napetih knjig povzroča nespečnost?
3. Ali dremate čez dan, nato pa ponoči ne morete spati?
4. Imate službo, v kateri veliko sedite in se premalo gibate?

Če ste na vprašanja 1 in 2 odgovorili z DA, imate visok budnosti tlak; če pa ste na vprašanja 3 in 4 odgovorili z DA pa imate nizek spalni tlak?

Tudi popoldanski dremež je koristen, le če ga izvajamo pravilno.

- Izberite pravi trenutek: Dremež sredi popoldneva je idealen, ker nam naš naravni 12 urni cikel sporoča, da smo ob tem času zaspani.
- Dremež naj traja 20 do 30 min. K temu je treba pridati še 10 min, da zaspate. Krajši dremež preprečuje omotičnost, ko se zbudite.
- Po dremežu; 20 do 30 min ne počnite ničesar, kar zahteva večjo zbranost, ker so umske sposobnosti še nekaj časa slabe zaradi pojava ti. spalne vztrajnosti.



Strateško prehranjevanje

Pravilna prehrana nam bistri misli. Občutki tesnobe, slabega razpoloženja in nesposobnosti, da bi obvladali težave, pogosto izvirajo iz slabe prehrane. S pravilno in uravnoteženo prehrano lahko ogromno naredimo za dolgoročno premagovanje stresa. V tem koraku boste spoznali kakšno kulturo prehranjevanja ubrati, katera hrana spodbuja razpoloženje in katera ga poslabšuje.

Kultura prehranjevanja

1. **Vaše telo potrebuje šest skupin živil;** beljakovine, ogljikove hidrate, vitamine, mineralne snovi, vlaknine in maščobe.

2. Uživajte najmanj 3 obroke dnevno

Zajtrk: Dan začnite s sadjem, jogurti, ovsenimi kosmiči. Zajtrka ne izpuščajte, saj to povzroča občutek „prazne glave“.

Kosilo: Kosilo naj bo sestavljeno iz vseh 6 skupin živil. Obvezno pa si privoščite zelenjavo. Četudi je vaše kosilo le sendvič, poskrbite, da bo v njem tudi zelenjava. Namesto belega, izberite polnozrnat kruh, saj polnozrnatata žita dlje časa oddajajo energijo in stabilizirajo krvi sladkor. Kosilo po možnosti izkoristite za druženje s sodelavci ali partnerji.

Večerja: Večerni obrok si privoščite precej pred odhodom v posteljo, saj za popolno prebavo telo porabi nekaj ur. Praviloma naj bodo večereni obroki lahki in hitro prebavljivi.

3. Jejte počasi, bodite z mislimi pri hranjenju. Možgani namreč „izvedo“, da ste siti šele po kakšnih 20 minutah. Kosilo naj zato traja vsaj 30 minut.

4. Pijte veliko vode

Ali ste vedeli, da je vaše telo sestavljeno iz 80% tekočine in le 20% trdih delcev. Zato potrebuje več tekočine kot hrane. Najboljša tekočina je naravna voda. Resda praviloma vsa živila vsebujejo tudi vodo, toda veliko premalo. Priporočljiv dnevni vnos vode ob normalnih temperaturah je 2,5 – 3 litre. Vodo pijte najmanj 10 minut pred obroki, ker vam odpravlja občutek pretirane lakote kot tudi pospeši prebavo zaužitega obroka.

5. Med vmesnimi obroki si po potrebi privoščite sadje. Sadnje imejte vselej v pisarni, tako boste tudi pogosteje posegli po njemu.

6. Kulturo prehranjevanja lahko izboljšate **z vodenjem prehranskega dnevnika** – en mesec si zapisujete, kaj ste jedli in kaj pili čez dan. Podobno kot poročilo o delu. Vzelo vam bo vsega skupaj 3 minute. Vodenje dnevnika pomaga pri samodisciplini.

7. Kulturo prehranjevanja lahko izboljšate tudi s tem, da **fotografirate krožnik hrane** in si, preden začnete jesti, sliko ogledate. Tako boste veliko bolj razmislili, kaj si boste privoščili in česa morebiti tudi ne.

Kakšna hrana dviguje razpoloženje?

Razpoloženje dviguje hrana, ki vsebuje **triptofan** – aminokislino, ki ji pogosto rečemo tudi naravni prozac. Triptofana telo še ne zna izdelovati, dobimo ga lahko le s prehrano. Živila, ki vsebujejo triptofan – aminokislino, ki dvigujejo razpoloženje so: **banane, sir, jajca, ribe, pusto meso, mleko, oreščki, grah, krompir, bučna semena, riž, sezamova semena, sojin fižol, špinača, spirulina (alga), sončična semena, tofu (sojin sir), pšenična moka, jogurt.**

Ko uživete hrano z veliko triptofana, se v telesu dvigne raven serotonina, zato to aminokislino **uporabljajo tudi za zdravljenje depresije, tesnobe in nespečnosti.** Blaži tudi tek, kar pomaga pri hujšanju.

Na vaš jedilnik primerno umestite živila z veliko triptofana!

Kakšna hrana pa vas spravlja v slabo razpoloženje

Že naši dedki in babice so dejali, da imamo v kuhinji tri bele smrti; belo moko, belo sol in bel sladkor. Te tri vrste živil nam kvarijo razpoloženje, zato se odpovejte tem „pregreham“!

Omejite uživanje izdelkov iz bele moke – nadomestite jih s polnozrnatimi izdelki.

Omejite uživanje sladkorja – med stresnim odzivom telo iz jeter izloči dodatno glukozo, zato dodatnih sladkorjev ne potrebuje. Ko smo pod stresom pa si želimo ravno sladkorja. Sladkor nam resda hipno lahko dvigne razpoloženje, vendar to hitro mine – nakar sledi nenaden upad energije in slabo razpoloženje.

Odrecite se soli – telo potrebuje le 6 g soli dnevno (2,4 g natrija). Preveč natrija poškoduje ledvice in povzroča visok krvni pritisk. Konzerivrana hrana, obdelana živila in v naprej pripravljeno meso vsebujejo veliko soli, ki niso vidne prvi hip, zato večina ljudi vnese preveč soli v svoje telo. Preverite torej prehranske nalepke ter se izogibajte slanim prigrizkom.

Odrecite se tudi alkoholu. Alkohol uživajte zmerno ali pa sploh ne. Povzroča kopico duševnih težav, poleg tega pa še pošteno redi in povzroča dehidracijo.

Pa še to: **Ne prepirajte se, ko jeste.** Sicer hrane ne boste prebavljali tako kot je treba. Prebavni sistem je takrat pripravljen na boj ali beg in ne na sprejemanje hrane. Pri odzivu na boj ali beg se tudi bolj znojite.

Strateško gibanje

Ohranjanje mirnosti ne pomeni, da morate ves dan sedeti in meditirati. Današnji življenjski slog že tako zahteva dolgotrajno sedenje; pred računalikom, televizorjem, v avtu ali v službi. Dolgotrajno sedenje povzroča razdražljivost, živčnost in nemir, kajti naše telo je ustvarjeno za gibanje. Za izboljšanje vsakodnevnega gibanja ni nujno vedno zaviti v telovadnico, čeravno je priporočljivo. V vaše življenje lahko vnesete več gibanja tudi drugače in mimogrede, ko opravljate vsakodnevna opravila. Kako se lahko več gibate, brez naporenega znojenja v telovadnici, se ob tem zabavate ter mimogrede naredite veliko koristnega za svoje telo, preberite v nadaljevanju.

Pojdite na sprehod;

- Že 1000 korakov na dan okrepi srce in izboljša razpoloženje. Za 1000 korakov potrebujemo le 10 minut hitre hoje. Za to vam ni potrebno oditi na organiziran sprehod, le na opravke, napr. V trgovino, na pošto, banko... se odpravite peš ali s kolesom, namesto z avtom.

- Pojdite peš po stopnicah, kjerkoli morete, namesto, da uporabite dvigalo ali tekoče stopnice.
- Izstopite eno postajo prej iz avtobusa ali vlaka in hitro prehodite preostanek poti do doma ali službe. Če ste blizu pa pojdite v službo peš.
- Pri hoji po stopnicah navzgor, preskočite eno stopnico, tako boste raztezali noge.

Hitra vadba med opravljanem dnevnih opravil

- Ko posežete v visoko omarico ali na visoko polico, naredite zraven nekaj razteznih vaj, raztegnite čim več mišic zlasti okrog trebuha.
- Ko se priklonite, da bi kaj pobrali iz s tal, pokrčite kolena in ohranite hrbet zravnano naredite počep namesto, da upogibate hrbtenico.
- Tudi med sedenjem, recimo, če kaj pišete ali poslušate lahko naredite hitro vadbo. Rahlo se nagnite na stolu; hrbtenica naj bo zravnana, ena roka pa naj mlahaavo visi čez stol, drugo roko pa dvignite v loku čez glavo. Ponovite na drugi strani.

Vadba in zabava skupaj;

- Zaplešite za 30 min, npr. ob poslušanju glasbe doma.
- Plešete lahko tudi med opravljanjem kuhinjskih opravil, med premikanjem po kuhinji; od pečice do hladilnika do jedilne mize. V ritmih glasbe bo šlo tudi kuhanje lažje od rok.
- Ko sesate prah, namerno pretiravajte z gibi, tako da raztezate mišice na rokah, nato pa sredi raztezanja zamenjajte roki. Poskusite to početi v pravilnem ritmu.
- Ko vas kaj razjezi, tecite na mestu ali na mestu poskakujte. Prav zabavno je, pa še jezo boste hitro ohladili.

Skočite na vrt

- Raziskave so pokazale, da je vrtnarjenje dvakrat do trikrat na teden enakovredno vadbo v telovadnici in porabi prav toliko kalorij.
- Vrtnarjenje krepi prste, povečuje moč rok, ramen in prsnih mišic ter ohranja koordinacijo.
- Omislite si vrt. Vrtnarjenje je postalo moderno, zlasti v večjih mestih.

Redna vadba vrne telo v stanje ravnovesja. Med vadbo se v telesu sproščajo endorfini, naravni opiat, ki spodbujajo razpoloženje. Zato naj redna vadba postane vaša življenjska strategija.



Upam in želim si, da ste med vsemi predstavljenimi načini za zmanjševanje stresa in napetosti našli nekaj takih, ki vam odgovarjajo in da boste z rednim prakticiranjem zaživel, boljše in bolj kvalitetno življenje.

Vseh 20 načinov za spoprijemanje s stresom je podprto tudi s pomočjo avdio in video prikazov v e-tečju Premagajmo stres – 20 domiselnih načinov za spoprijemanje s stresom na spletni platformi www.esmartarena.com.