

Czy techniki relaksacyjne są zawsze najlepszym sposobem na poradzenie sobie ze stresem?

Dzień dobry, witam Cię bardzo serdecznie w imieniu Pracowni Rozwoju i swoim. Nazywam się Patrycja Chomiczewska. Serdecznie zapraszam, do odsłuchania tego podcastu. Będzie merytorycznie i praktycznie.

Podczas dzisiejszego spotkania zastanowimy się, czy aby na pewno najlepszym antidotum na stres są techniki relaksacyjne?

Na początku naszego spotkania chcę się odwołać do mojego doświadczenia ze sportu zawodowego. Przez wiele lat uprawiałam biegi górskie, byłam członkiem Kadry Polski oraz reprezentowałam Polskę na wielu imprezach. To właśnie sport i udział w sporcie sprawił, że doskonale wiem, co to znaczy presja i stres. Przez wiele lat będąc zawodniczką, uważałam, i też tak mnie uczono, że w sytuacji stresowej np. przed startem warto w sobie szukać relaksu, spokoju. To przekonanie, ten mit był bardzo mocno we mnie zakorzeniony.

Jednak z biegiem lat, kiedy skończyłam karierę sportową, zaczęłam zauważać, że w sytuacjach stresowych, warto szukać w sobie pobudzenia zamiast relaksu, a próba zrelaksowania się za wszelką cenę w sytuacji stresującej, w sytuacji trudnej czasem może być wręcz przeciwnie skuteczna.

Dlaczego? Posłuchaj.

W 2004 roku zdobyłam kwalifikacje na Mistrzostwach Świata w Biegach Górskich na Alasce. Przez wiele lat przygotowywałam się do tego ważnego dla mnie startu, pokonując na przykład 5000km biegając. Miesiąc przed startem uczestniczyłam w obozie kadrowym w Nowym Meksyku. Czułam wtedy na sobie dużą presję otoczenia, trenera, rodziny. Im było bliżej startu, odczuwałam coraz większe zdenerwowanie, które sprawiało, że np. gorzej spałam. Pojawiały się również takie myśli i pytanie „czy jestem wystarczająco przygotowana do tego startu”. Pamiętam również moment startu jak dziś: serce waliło mi wtedy, jak młot, pojawił się szybki oddech, ręce się pocily, nogi były „jak z waty”, w głowie pojawiały się myśli „czy aby na pewno zrobiłam wszystko, aby przygotować się do tego startu?”.

W sporcie nazywa się to „gorączką przedstartową” (zresztą na co dzień też możemy doświadczać takiego uczucia).

To, co wtedy robiłam, aby obniżyć poziom stresu, to powtarzałam, jak mantrę „uspokój się, tylko spokój, może Ci pomóc”, oddychałam równym oddechem, spowalniając tym samym rytm serca i oddechu. W konsekwencji doprowadziłam do uspienia swojego ciała, energii. Stałam się przez to też mniej uważna. I zamiast przepływu pobudzenia, którego tak bardzo potrzebowałam wtedy przed startem, odczuwam brak sił, pojawiła się apatia i tzw. ospałość.

W tamtym momencie zabrakło definitywnie odpowiedniego odczytania i interpretacji sygnałów, jakie wysyłało do mnie moje ciało i wykorzystania reakcji stresowej do wzrostu energii.

Udział w Mistrzostwach Świata nie należał w moim wydaniu do najlepszych startów, ukończyłam wyścig na zaledwie 27 miejscu (choć wiem, że byłam przygotowana na lepszy rezultat).

Być może gdybym obrała inne strategie, efekty moich działań byłyby bardziej imponujące. Kto wie?

Pewnie i Tobie w chwilach stresu zdarzyło się powtarzać w myślach, że jeśli się nie uspokoisz, to wszystko zepsujesz. I tak też uważa większość ludzi. Zauważ, że od najmłodszych lat dostajemy najgorszą możliwą radę, co do tego, co należy zrobić w sytuacji stresowej – próbować się uspokoić. Kiedy doświadczamy silnego pobudzenia i próbujemy się „nie przejmować” lub wyluzować, to trochę tak, jakbyśmy byli rozpędzeni do 160 km/h jadąc autostradą i chcieli się szybko zatrzymać wciskając hamulec. Po pierwsze jest to niemożliwe, żeby zatrzymać się natychmiast. Po drugie – grozi śmiertelnym niebezpieczeństwem.

I zauważ, że tak samo jest z naszym pobudzeniem, gdy stoimy w obliczu wyzwania. Nie da się go tak po prostu pozbyć i zamienić w spokój! Badania pokazują, że nie trzeba. I nie należy. Bez względu na to, czy jesteś sportowcem, rodzicem, szefem, pracownikiem zastosowanie odpowiednich strategii w obliczu stresu, może sprawić, że Twoje życie stanie się ekscytującej, sensowne, wartościowe. Zobacz, że znacznie łatwiej jest zmienić emocję o dużym ładunku energetycznym (jak strach, lęk, obawa) w inną wynikającą z wysokiego pobudzenia (jak ekscytację) niż w relaks czy spokój. I tego zabrakło podczas mojego startu na Mistrzostwach Świata.

Zanim jednak opowiem Ci o badaniach psychologicznych Jeremiego Jamiesona, chciałabym abyś przyjrzał się dwóm reakcją stresowym. Tak, tak nie mamy jednej reakcji stresowej, mamy ich więcej, mamy ich 5. Mówił o nich Paweł Bogusław podczas ostatniego podcastu, serdecznie zapraszam do odsłuchania jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś/zrobiłaś) Podsumowując krótko, wspomnianymi reakcjami są reakcja na zagrożenie i reakcja na wyzwanie. Obydwie reakcje są nam bardzo potrzebne, ale w zupełnie innych sytuacjach.

Pierwsza z reakcji stresowych to reakcja „walcz albo uciekaj”, jest najlepsza wtedy, gdy bezpośrednio coś lub ktoś zagraża naszemu zdrowiu, lub życiu, lub gdy trzeba kogoś ratować z poważnych opresji. Podczas tej reakcji, kiedy serce zaczyna mocniej bić, organizm dąży do ograniczenia możliwości utraty krwi w wyniku walki, więc tętnice w naszym ciele się zwężają.

Druga reakcja to reakcja na wyzwanie. I najlepsza jest wtedy, jeśli musimy działać pod presją, na przykład podczas zawodów sportowych, wystąpienia, egzamin, ponieważ dodaje nam energii, motywacji, aby zmierzyć się z presją czy trudnościami. Podczas reakcji na wyzwanie organizm zachowuje się jak w trakcie ćwiczeń fizycznych. Aktywność układu krążenia może zostać zwiększona do maksimum, aby zapewnić nam, ciału jak najwięcej energii. Zauważ, że serce pracuje z większą siłą, ale tętnice pozostają rozluźnione. I właśnie to sprawia, że reakcja na wyzwanie działa na naszą korzyść.

To jakie reakcje zachodzą w naszym ciele w dużej mierze zależy od interpretacji sytuacji, a nie od jej obiektywnych wskaźników. Zobacz, kiedy myślisz o problemach, jak o szansach, twoja reakcja na stres staje się zdrowa i zwiększa się Twoja efektywność. Potwierdzają to badania Jeremy'ego Jamiesona, doktora psychologii University of Rochester. Ludzie badani przez niego radzili sobie lepiej ze stresem w zależności od sposobu, w jaki interpretowali napięcie: jedni szybszy oddech czy wilgotne dłonie postrzegali jako naturalny objaw, dający sygnał, że ciało jest gotowe wejść na najwyższe obroty. Inni, którzy objawy stresu widzieli jako reakcję przytłaczającą, radzili sobie zdecydowanie gorzej.

Należy pamiętać, że sposób, w jaki reagujesz na stres, jest sumą doświadczeń z przeszłości. Jeśli całe życie słyszysz, że to zło, tak właśnie go interpretujesz. I o tym również wspominał Paweł, mówiąc o tym kto zniszczył reputację stresu. Pamiętasz?

Jeremy Jamieson dokonał pewnej obserwacji u zawodników drużyny futbolowej, której też był częścią. Zauważył, że członkowie jego drużyny przed meczem opisywali swój stres jako mobilizację albo pobudzenie. Poprzez okrzyk, wsparcie grupy, podnosili poziom adrenaliny, widząc w tym lepsze osiągnięcie rezultatów. Kiedy jednak Ci sami koledzy mówili o tym samym przyplwywie adrenaliny przed egzaminem na uczelni, posługiwali się zupełnie innymi określeniami „nerwy”, „lęk”, „dławiąca presja”.

To co wielokrotnie Jeremy Jamieson, podkreślał w swoich badaniach, że stres jest zasobem i to właśnie nasza zmiana nastawienia na temat stresu sprawia, że możesz osiągać lepsze wyniki. Dlatego też warto zapamiętać, że kiedy życie stawia Ci wyzwanie lepiej odczuwać w sobie odpowiedni poziom stresu niż być rozluźnionym.

I pytanie do Ciebie: A Ty, gdy zaczynasz się denerwować, jak interpretujesz tę reakcję? Jako sygnał, że źle sobie radzisz z presją czy jako sygnał, że Twoje ciało i mózg wchodzą na wyższe obroty?

Jako ciekawostkę podam Ci, że naukowcy z New Orleans, kiedy porównali doświadczonych spadochroniarzy i nowicjuszy zauważyli, że zawodowi skoczkowie wcale nie byli spokojniejsi od tych którzy skakali pierwszy raz. U doświadczonych spadochroniarzy zbadano wyższe tętno i ciśnienie krwi przed skokiem i uwaga, w jego trakcie. Im mocniej pragnęli skoczyć, tym silniejsza była reakcja pobudzenia.

Jedną z takich ważnych, a nawet priorytetowych strategii, które mogą zahartować Cię w obliczu stresu czy wyzwań to wszelkie aktywności fizyczne, czyli mówiąc krótko – ruch. Być może nie zaskoczę Cię, tym faktem jednak najbardziej skuteczne formy wspierające nasz organizm i ciało są przede wszystkim łatwo dostępne i są tanie. W czasie dużej ekscytacji technologią często zapomina się o tym, jak ogromny, bardzo ogromny potencjał ma aktywność fizyczna, sen, oddychanie kontakt z innymi ludźmi czy też przebywanie na łonie natury, wśród przyrody. To dzięki aktywności fizycznej możesz z jednej strony wzmocnić swoje mięśnie, aby utrzymać odpowiedni poziom napięcia w ciele, kiedy jest ci to potrzebne, kiedy jest nam to potrzebne lub z drugiej strony rozładować kumulujące się napięcia po wyzwaniach, po trudnościach.

Chciałabym abyś zauważył/zauważyła, że najbardziej charakterystycznym skutkiem pobudzenia ciała w obliczu sytuacji stresowej jest podwyższone napięcie mięśni i najczęściej ulegają temu mięśnie antygravitacyjne, czyli mięśnie potrzebne nam do utrzymania postawy ciała. Odpowiednie utrzymanie napięcia mięśni w sytuacji trudnej pozwala na wyzwolenie energii, natomiast z drugiej strony, zbyt długie utrzymanie się napięcia w ciele (np. kiedy we wszystkim widzisz zagrożenie i trudność) może prowadzić do przeciążeń, zmęczenia, rozdrażnienia, ociężałości, bólu, może również dojść do zaburzenia czynności narządów wewnętrznych. To co jest bardzo ważne, to co możesz zrobić już dzisiaj to uczyć się wyłapywać sygnały płynących z ciała, ich interpretacji i przede wszystkim wzmocnienia lub rozładowywania napięcia za pomocą ruchu.

I dzisiaj chciałam zachęcić cię do skorzystania z zasady 4 x „O”, którą też sama stosuję w swoim życiu.

A więc zaczynajmy!

Pierwsze „O” to Odreagowanie, czyli ruch.

Liczne badania dowodzą, że w porównaniu z ludźmi leżącymi na kanapie, osoby regularnie uprawiające sport, które są aktywne fizycznie mają lepszą pamięć długotrwałą, koncentrację, umiejętność rozwiązywania problemów, lepiej zarządzają emocjami, dodatkowo posiadają wyższą samoocenę. Dodatkowo aktywność fizyczna reguluje produkcję serotoniny, dopaminy i noradrenaliny, czyli neuroprzekaźników odpowiedzialnych za lepsze samopoczucie. Już 20-minutowy codzienny spacer zmniejsza ryzyko udaru mózgu o ponad 57%. Naukowcy z Instytutu Coopera w Dallas zbadali, że biegacze żyją średnio trzy lata dłużej, niż osoby, które nie korzystają z tej formy ruchu. Co ciekawe okazuje się, że zaledwie 5 minut biegania dziennie wiąże się z przedłużeniem życia. Stąd też moja wielka prośba do Ciebie: nie odkładaj ruchu na potem, nawet w momencie stresu lub wielkiego zmęczenia spróbuj się przełamać i poćwicz.

Taka mała rada i sugestia: możesz zawiesić sobie kartkę na komputerze: „Zanim usiądziesz, poświęć 10 minut i wykonaj ulubiony zestaw ćwiczeń”.

Dlaczego?

W książce „Projekt zdrowie. Szwedzki poradnik inteligenta”, której autorami są dwaj lekarze (Anders Hansen i Carl Johan Sundberg) podkreślają, że warto, aby ruch włączył w normalny rozkład dnia, w myśl zasady „nieważne, co ani jak długo, ważne, by po prostu ruszać się codziennie”.

Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne:

- Szybki półgodzinny spacer to już trening. Liczy się jak najbardziej i może przedłużyć życie od 3 do 5 lat.
- Wystarczy zredukować siedzenie. Pamiętaj, jak najmniej syndromu fotela: prostuj nogi, przeciągaj się, rób pompki, przysiady, to także trening. Rób jak najwięcej aktywnych przerw, zmieniaj punkt patrzenia, wstań z krzesła, to pomoże w zwiększeniu twojej energii
- Zamieniaj sposób ćwiczeń, bo to różnorodność lepiej stymuluje pracę mózgu. Spacer, jogging, joga rower. To wszystko jest bardzo ważne.

I co ważne, nie chodzi o to, aby ruch był do utraty tchu. Trening aerobowy taki jak spokojna jazda na rowerze, joga, marszobiegi, sprzyjają lepszej koncentracji, kreatywności i lepszemu zapamiętywaniu.

Tak więc dzisiaj zamiast windy zrób spacer i zamiast kolejnej kawy spacer – poruszaj się.

Drugie „O” to Obecność, czyli uważność.

I pytanie do Ciebie: Czy zdarza Ci się:

- szybko wykonywać różne czynności bez świadomej uwagi?
- zniszczyć coś lub rozlać przez roztargnienie lub nieuwagę?
- może nie zauważasz subtelnych oznak napięcia lub fizycznego dyskomfortu i nagle poczucia silnego zmęczenia lub bólu?
- zapomnieć imię nowo poznanej osoby tuż po jej przedstawieniu?

To przykłady nieuważnych zachowań i ich konsekwencji.

Chciałabym żebyś zapamiętał/zapamiętała, że uważność polega, na tym, aby być obecnym w pracy, w projekcie, w trudnych momentach i nie ulegać rozproszeniu uwagi. To również wyłapywanie sygnałów, jakie płyną z naszego ciała, ta umiejętność jest bardzo ważna. Choćby wyłapanie tego, że jesteś zmęczona/zmęczony, potrzebujesz jedzenia czy też jesteś w reakcji stresowej, która w ferworze pracy czy wyzwań często jest pomijana.

W przeciwieństwie do tego, co się często sądzi, w uważności nie chodzi o relaks czy uciekanie od stresów dnia codziennego. Uważność jest to zdolność skupiania uwagi i akceptowania wszelkich myśli, doznań i emocji, które się pojawiają. Takie podejście daje energię i otężeń w trudnych sytuacjach.

A teraz zapraszam Cię do kolejnego ćwiczenia. To technika mindfulness „**STOP**”. Możesz ją wykonać z cukierkiem, rodzynką, długopisem, płomieniem świecy – wszystkim tym, na czym chcesz skupić w tym momencie swoją uwagę. Może być to nawet twoja dłoń. Przyjmijmy, że na chwilę zatrzymasz się teraz i spojrzysz na swoją dłoń lub dłonie. A więc:

S = zatrzymaj się (stop)

T = weź oddech (take a breath) patrząc na swoje dłonie

O = obserwuj (observe) i tu poświęć na obserwację kilka minut, od 2 do 5, i zobacz jak twoje dłonie wyglądają na grzbiecie i na części dłoniowej. Co zauważasz, co przykuwa twoją uwagę?

P = kontynuuj (proceed) to co robiłeś/robiłaś wcześniej. Po takiej obserwacji, po kilku minutach możesz przejść do kontynuacji tego, co robiłeś/robiłaś.

Taka mała mikro chwila sprawia, że zatrzymujesz się, możesz przyjrzeć się, co aktualnie robisz, jak się czujesz. Możesz zmienić kierunek uwagi, aby Twój mózg odpoczął. Wielką zaletą techniki STOP, jest to, że możesz ją praktycznie wszędzie wykonać, np. w trakcie wymagającego spotkania. To świetny sposób, aby sprawdzić samego siebie. Zatem zrób sobie kilka takich stopów, w ciągu twojej pracy, w ciągu dnia. Możesz sobie ustawić przypomnienie w telefonie i wykorzystaj tę technikę.

Trzecie O – Odprężenie

Kolejny element to szukanie relaksu, który pozwala odpocząć naszemu ciału, po trudnościach, po ciężkim dniu w pracy, czy też relaksowaniu się przed snem. Wiele badań naukowych potwierdza, że świadome koncentrowanie się na odprężeniu ciała prowadzi do lepszego, efektywniejszego odpoczynku. Kiedy siedzisz przy biurku i czujesz się źle, najlepszym sposobem na zmianę nastroju jest wstanie i poruszanie się, w myśl zasady „pozволь ciału prowadzić a mózg podąży za nim”. Wszelkie techniki relaksacyjne takie jak trening autogenny Schultza czy progresywna relaksacja Jacobsona polegają na nauce świadomego odczuwania swojego ciała.

Technika Jacobsona pozwala na odczuwanie stanu napięć i rozluźnienia w poszczególnych grupach mięśniowych, natomiast trening autogenny Schultza polega na przełączeniu układu współczulnego odpowiedniego z odczuwanie napięcia, stresu na odprężony układ przywspółczulny i przez dr Bensona zostało to nazwane „reakcją relaksacyjną”.

Wspomnienie techniki znajdziesz w formie audio w narzędziowniku dołączonym do tego projektu. Serdecznie zapraszam Cię do odsłuchania i stosowania wspomnianych wyżej technik przed snem lub rano. To co możesz zrobić, aby zrelaksować napięte ciało, kiedy długo pracujesz przed komputerem lub kiedy czujesz sztywność w ciele, to na przykład napinanie i rozluźnianie swoje mięśnie.

Na chwilę się zatrzymaj, zrobmy to teraz.

Poproszę cię teraz o to abyś zrobił/zrobiła głęboki wdech i napnij swoje mięśnie, tak jak potrafisz, tak jak to rozumiesz. I pozostań w tym na 5. Ja będę odliczać, a ty podążaj za mną.

Napnij ciało.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

na wydechu rozluźnij ciało. Warto to powtórzyć kilka razy, 5-10.

Ciekawa jestem czy taki sposób napinania i rozluźniania twojego choć trochę ciała sprawi to, że poczujesz większe rozluźnienie.

Czwarte O – Oddech

Dzięki głębokim wdechom i wydechom jesteśmy w stanie dotlenić organizm, co jest bardzo ważną strategią zarządzania swoją energią. Oczywiście możesz teraz pomyśleć „przecież oddycham!”. Jednak badania pokazują, że mimo że oddychasz to najprawdopodobniej nie wykorzystujesz swojego potencjału w 100%. Wystarczy, spojrzeć na małe dzieci. One oddychają całym sobą. Dzieci do 3-4 roku życia wykorzystują 100% swojej pojemności płuc. Natomiast u osób dorosłych zmienia się to i średnio wykorzystują 30-40% pojemności płuc.

Dlaczego się tak dzieje?

Najczęściej wynika to z gromadzeniem napięcia w ciele, negatywnym nastawieniem do stresu i trudności oraz brakiem świadomości swojego oddechu. Oddychanie na pół gwizdka ma poważne konsekwencje, co przejawia się w zmęczeniu, obniżonym nastroju lub w nawet przejawach agresji. Szybki i płytki oddech jest typowy dla stanu niepokoju czy stresu. Zauważ, że oddechem możemy uspokoić się, zrelaksować się lub nawet pobudzić organizm do działania. Każdy wdech, jaki robimy, energetyzuje i dotlenia nasze ciało i umysł, a każdy wydech oczyszcza i relaksuje.

To na co powinieneś zwrócić uwagę przy sprawdzeniu, czy Twój wzorzec oddechu jest prawidłowy, to zaobserwuj, czy:

- wykonywany jest przez nos – tak, wdech i wydech, powinien być wykonywany przez nos;
- częstotliwość oddechów to 10-14 oddechów na minutę;
- wykonywany torem dolnożebrowym, tak aby poruszał brzuchem i dolnymi żebrami, a nie tylko klatką piersiową;
- oddech powinien być cichy i spokojny, bez zaburzeń rytmu tempa.

Zadaj sobie pytanie i sprawdź, jaki jest twój wzorzec oddechu. Kiedy potrzebujesz spokoju, możesz oddychać równym oddechem, czyli wdech i wydech powinny być tej samej długości. Natomiast jeśli potrzebujesz pobudzenia wykonuj długi wdech i krótki wydech lub wykonuj **oddechowe espresso**, które oczyszcza i rozgrzewa ciało.

Na czym polega **oddechowe espresso**?

Na zrobieniu 4 szybkich oddechów, a piąty oddech zawsze jest długi i spokojny. I warto ten cykl powtórzyć kilka razy. To co, spróbujmy zrobić oddechowe espresso? Podążaj za mną.

wdech, wydech, wdech, wydech, wdech, wydech, wdech, wydech

długi wdech i długi wydech

jeszcze raz

wdech, wydech, wdech, wydech, wdech, wydech, wdech, wydech

długi wdech i długi wydech

i jeszcze jeden raz

wdech, wydech, wdech, wydech wdech, wydech, wdech, wydech

długi wdech i długi wydech

Jak się czujesz? Ten oddech jest naprawdę mega pobudzający. Zamiast kolejnej kawy zrób kolejne oddechowe espresso. Ja wykonywam tę technikę codziennie rano przed śniadaniem albo w momentach, kiedy czuję spadek energii. I ciebie również do tego zachęcam.

Zauważ, że mamy wiele sposobów na odreagowanie stresu oraz przygotowanie naszego ciała do wyzwań, jakie stawia nam życie czy praca, obowiązki. Nie możemy całkowicie wyeliminować stresu z naszego życia. To co możemy zrobić, gdy się uaktywnia to: po pierwsze: potraktować go jako sojusznika, a nie wroga. Po drugie: postawić na ruch, oddech.

Jeśli rano wykonasz kilkuminutowe ćwiczenia, efekt jest widoczny przez cały dzień. Ruch, techniki oddechowe są jak prysznic. Nie trzeba brać go przez cały dzień, aby czuć się czystym albo czuć się dobrze. Tak samo jest z ruchem i oddechem, jeśli praktykujesz je rano i wieczorem lub w przerwie w pracy, odczujesz pozytywny efekt w ciele i w umyśle. Na cały dzień.

I do tego serdecznie zapraszamy Cię:
Patrycja Chomiczewska i Pracownia Rozwoju