

z cyklu: Jak sobie poradzić?

STRES

Jak sobie radzić ze stresem – wybrane techniki

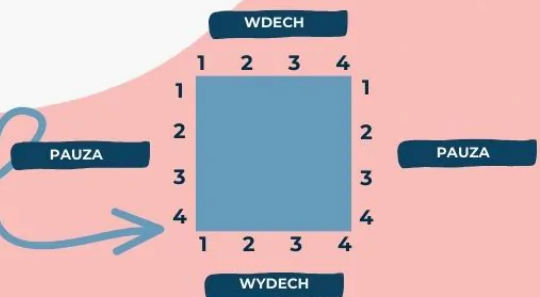


Techniki oddechowe

Do jednych z najbardziej skutecznych metod radzenia sobie ze stresem należą techniki oddechowe. Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi jak oddychamy. Nasz oddech często jest płytki i piersiowy. W technikach oddechowych zwracamy uwagę, żeby oddech był bardziej głęboki, świadomy oraz przeponowy.

Oddychanie po kwadracie

Przesuwając się po kwadracie, licząc do 4 spróbuj wykonać wdech, pauzę, wydech i pauzę. Powtórz sekwencję kilka razy do momentu, gdy poczujesz wyciszenie i uspokojenie tętna. Technikę można zastosować w sytuacji zwiększonego niepokoju, przynosi ona doraźny efekt uspokojenia myśli i reakcji fizjologicznych.



Technika mindfulness

Jedna rzecz na raz – 10 minut uważnej pauzy - kiedy ostatnio byłeś/-aś w stu procentach skupiony/-a na jednym zadaniu czy czynności? Warto ćwiczyć „nawyk regeneracji” na bieżąco podczas którego możemy skupiać myśli na „tu i teraz”. Przerwa, która pomaga, to już 10 minut, pod warunkiem, że robimy jedną rzecz na raz, np. spacer bez telefonu, uważna „kawa”, koncentrowanie się na widoku za oknem czy skupianie się na zmysłach

Techniki poznawcze

Techniki regulujące zamartwianie się

Wehikuł czasu - perspektywa czasu - zastanów się jak będziesz myśleć o stresującej obecnie sytuacji za tydzień, za miesiąc, za rok, za 5 lat? Czy to zmartwienie będzie dalej budziło takie emocje? Czy to zmartwienie będzie równie obciążające? Czy ta sytuacja ma wpływ na twoje życie? W dłuższej perspektywie lepiej byłoby się skupić na rzeczach naprawdę ważnych.

Stoicki dystans - podziel kartkę na pół i po jednej stronie napisz rzeczy, które cię martwią i na które masz wpływ, a po drugiej stronie te, na które nie masz wpływu. Następnie skoncentruj się na tym, co jest w zasięgu twoich możliwości, a wobec rzeczy, na które nie masz wpływu, spróbuj złapać dystans.



Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego / ul. Pasteura 7, Warszawa
cpp@adm.uw.edu.pl / tel. (+48) 694 711 731, tel. 22 552 00 63 / www.cpp.uw.edu.pl

Treści przygotowała Anna Augustyniak - psycholog

© Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego