



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAI

STRESAS

STRESAS /lot. estrectia/ yra daugiareikšmė sąvoka. Tarptautinių žodžių žodyne ji apibūdinama kaip įtampos būseną - visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, atsirandančių žmogaus organizme kaip atsakas į nepalankius veiksnius (stresorius). Tai vidinio spaudimo, įtampos būseną, pasireiškianti įvairiais emociniais, kognityviniais, fiziologiniais, elgesio pokyčiais.

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– FIZINIAI PRATIMAI

Atliekant fizinius pratimus, smegenyse išsiskiria endorfinai, „geros savijautos“ cheminės medžiagos, suteikiančio įkvėpimo ir energijos. Tuo pasižymi bet kokie fiziniai pratimai, nuo vaikščiojimo iki jogos. Jau įrodyta, kad vaikščiojimas ar kitokie fiziniai pratimai pusvalandį per dieną lengvą ar vidutinio sunkumo depresiją gydo taip pat veiksmingai kaip ir antidepresantai. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja fizinius pratimus po pusvalandį kasdien penkias dienas per savaitę.



Tyrimai rodo, kad netinkamas kvėpavimas neigiamai veikia širdies ritmą ir gali pasunkinti astmos, hipertenzijos, streso bei širdies kraujagyslių ligų simptomus. Reguliarus, ritmiškas kvėpavimas gerai veikia širdį ir bendrą sveikatos būklę.

Geriausia, kai iškvėpimas yra šiek tiek ilgesnis už įkvėpimą. Gali būti įvairių kvėpavimo pratimų variantų, keli iš jų:

- kai įkvėpimas trunka keturias sekundes, o iškvėpimas - septynias;

- kitas kvėpavimo pratimas, padedantis sumažinti stresą, - įkvėpimas aštuoniais trumpais kvėptelėjimais, o tuomet ilgas iškvėpimas. Tai galima daryti kokius penkis kartus, kol nurims mintys.

Atlikite tokius kvėpavimo pratimus po penkias minutes per dieną, prieš miegą, taip pat tuomet, kai stengiatės atsipalaiduoti. Be to, naudinga

kvėpuojant naudoti pilvą, tai vadinama pilviniu kvėpavimu. Užsiimantys joga dažnai naudoja tokį pratimą, kai įkvėpiant pilvas išpučiamas tarsi pripučiamas balionas, o iškvėpiant pilvas suplokštėja ir subliūkšta kaip išsileidęs balionas.



Pradžioje visa tai gali atrodyti truputį keistai, tačiau šiek tiek pasimankštinus tai pasidarys įprasta.

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– PROGRESYVUSIS RAUMENŲ ATPALDAVIMAS

Patogiai atsigulkite ant nugaros. Užsimerkite ir giliai, ramiai, tolygiai kvėpuokite: įkvėpkite - iškvėpkite. Sutelkite dėmesį į savo dešiniąją plaštaką ir dešinįjį dilbį. Sugniaužkite dešiniąją plaštaką į kumštį ir pajuskite įtampą dešinėsios plaštakos raumenyse. Įtempkite raumenis dar smarkiau - po to dar smarkiau - ir laikykite juos įtempęs. Paskui atleiskite. Tegu dingsta visa įtampa. Atgniaužkite plaštaką, tegu ji visiškai suglemba ir nukrinta ant pagrindo. Dabar stenkitės pajusti, kaip iš tos plaštakos dingsta bet kokia įtampa. Po to nukreipkite dėmesį į savo kairiąją plaštaką ir kairįjį dilbį. Sugniaužkite kairiąją plaštaką į kumštį ir kartu įtempkite dilbį. Stenkitės, kad ir dilbio raumenys sukietėtų. Įtempkite juos stipriau - dar stipriau - ir laikykite įtempęs. Paskui atleiskite. Atgniaužkite kumštį, visiškai atpalaiduokite plaštaką ir leiskite kairiajai rankai sunkiai nukristi ant pagrindo. Dabar stenkitės pajusti, kaip dingsta įtampa, ir mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo pojūčiu. Dabar vėl sutelkite dėmesį į dešiniąją plaštaką, dešinįjį dilbį ir dešinįjį žastą. Vėl sugniaužkite dešiniąją plaštaką į kumštį ir kartu įtempkite dilbį ir žastą. Įtempkite juos smarkiau, po to dar smarkiau. Dešinėsios rankos raumenys dabar labai kieti. Laikykite juos įtempęs. Paskui atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta ir ranka sunkiai nukrinta ant pagrindo. Pajusite malonų atsipalaidavimo jausmą, kuris dabar apims visą Jūsų dešiniąją ranką. o dabar įtempkite kairiąją ranką. Sugniaužkite kairiąją plaštaką į kumštį ir įtempkite rankos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite juos stipriau, dar stipriau ir laikykite įtempęs. Po to vėl atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta iš Jūsų kairiosios rankos. Mėgaukitės maloniu atsipalaidavimo pojūčiu, kuris dabar pamažu plinta, apimdamas abi rankas. Rankos dabar guli ant pagrindo visiškai nuvargusios ir sunkios. Sutelkite dėmesį į savo veidą. Įtempkite visus veido raumenis, suraukite kaktą, prisimerkite, atitraukite atgal lūpų kampučius. Sukąskite dantis ir laikykite įtempęs raumenis. Po to atpalaiduokite visus veido raumenis. Veido raumenys dabar bus vėl lygūs ir atsipalaidavę, neįtempti. Dantys nebesusilies, liežuvis bus suglebęs ir atsipalaidavęs. Pajusite, kaip atsipalaidavimas išplinta po visą Jūsų veidą. Dar kartą įtempkite veido raumenis. Suraukite kaktą, smarkiai prisimerkite, lūpų kampučius atitraukite atgal, dantis sukąskite. Įtempkite raumenis dar labiau ir pajuskite įtampą. Po to atleiskite veido raumenis. Tegu visi jie būna visiškai atpalaiduoti. Dantys nebesusiliečia. Mėgaukitės atsipalaidavimo, kuris išplinta visame Jūsų veide, pojūčiu. Dabar sutelkite dėmesį į sprando ir nugaros raumenis. Sutraukite mentes, palenkite galvą į priekį ir visu kūnu prisipauskite prie pagrindo. Įtempkite smarkiau, dar smarkiau ir laikykite įtempęs. Po to atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta iš Jūsų sprando ir nugaros raumenų. Ir dabar mėgaukitės atsipalaidavimo pojūčiu. Dar kartą įtempkite sprando ir nugaros raumenis. Vėl sutraukite mentes, galvą palenkite į priekį ir visu liemeniu prisipauskite prie pagrindo. Įsitempkite labiau - dar labiau - ir būkite įsitempęs. Po to atleiskite sprando ir nugaros raumenis. Tegu visa įtampa dingsta. Pajuskite, kaip Jūsų sprando ir nugaros raumenys suglebę ir atsipalaidavę. Mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo jausmu, kuris vis labiau apima visą Jūsų nugarą. Dabar giliai įkvėpkite - giliau, dar giliau - ir sulaikykite kvėpavimą. Po to iškvėpkite - tegu iš plaučių pašalinama visas oras. Dar kartą giliai įkvėpkite - giliau, dar giliau - ir vėl sulaikykite kvėpavimą. Po to iškvėpkite. Jūsų kvėpavimas vėl tampa ramus ir tolygus, labai ramus ir tolygus. Dabar sutelkite dėmesį į savo dešiniąją koją ir dešiniąją pėdą. Ištieskite savo dešiniąją koją ir įtempkite visus jos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite juos dar truputį - dar truputį - ir laikykite įtempęs. Po to atpalaiduokite koją. Pajusite, kaip dingsta įtampa iš Jūsų dešinėsios kojos ir dešinėsios pėdos. Mėgaukitės atsipalaidavimo pojūčiu. Dešiniąją koją palyginkite su kairiąja. Dar kartą smarkiai įtempkite dešiniąją koją. Jos raumenys vėl smarkiai sukietės. Laikykite ją įtemptą. Po to vėl atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta iš Jūsų dešinėsios kojos. Dabar visoje dešiniojoje kojoje pajusite malonų atsipalaidavimo jausmą ir sunkumą. Palyginkite atpalaiduotą dešiniąją koją su kairiąja koja. Dabar sutelkite dėmesį į kairiąją koją ir kairiąją pėdą. Ištieskite kairiąją koją ir įtempkite visus jos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite juos dar truputį - dar truputį - ir laikykite įtempęs. Po to atpalaiduokite kairiąją koją. Tegu dingsta visa įtampa iš visos kairiosios kojos. Mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo pojūčiu. Dar kartą smarkiai įtempkite kairiąją koją. Ištieskite tą koją ir taip įtempkite visus jos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite dar labiau ir laikykite įtempęs. o dabar leiskite įtampai išnykti. Pajusite, kaip dabar abi kojos yra pavargusios ir atsipalaidavusios, visiškai pavargusios ir atsipalaidavusios. Mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo pojūčiu. Dar kartą patikrinkite visas kitas raumenų grupes ir atsikratykite įtampos likučių.

Kitas efektyvus būdas kūnui atpalaiduoti yra vadinamasis progresyvusis raumenų atpalaidavimas, pagal šį būdą, 16 įvairaus dydžio raumenų grupių viena po kitos sistemingai įtempiamos, o maždaug po septynių sekundžių vėl atpalaiduojamos. Tai atliekant, pačiam reikia stebėti, kas darosi su atitinkamomis raumenų grupėmis. Tai leidžia suvokti įtempimą ir po to einantį suglebimą ir atsipalaidavimą. Jei iš pradžių reikia atskirai treniruoti kiekvieną iš 16 raumenų grupių, tai po kurio laiko jau galima jas sujungti po kelias. Atsipalaiduoti pavyksta vis greičiau.

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– SVEIKA MITYBA

Sveikai maitinkitės: vartokite kuo daugiau vaisių ir daržovių, nes juose gausu streso mažinančių vitaminų ir mineralų. Vartokite produktus kuriuose yra magnio, venkite riebalų, alkoholio ir kofeino, gerkite vandenį, valgykite reguliariai ir saikingai.



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– POILSIS

Sveikai ilsėkitės gerai išsimiegokite. Atminkite, kad sveikiausio miego valandos - prieš vidurnaktį.

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– ATBULINIS SKAIČIAVIMAS

Atsigulkite ant nugaros ir užsimerkite. Dabar savo užmerktų akių žvilgsnį nukreipkite aukštyn į savo kaktos vidurį. Tik tokia akių padėtis sukels Jums nuovargio pojūtį. Sekite savo kvėpavimą ir skaičiuokite kiekvieną kartą, kai iškvepiate, pradėdamas nuo 100 po vieną skaičių atgal. Su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu Jums atrodys, kad Jūsų kūnas pasunkėja. Jei Jūsų kvėpavimo dažnis itin mažas, tai skaičiuokite po vieną skaičių įkvėpdamas ir po vieną skaičių iškvėpdamas, štai tokiu ritmu: įkvėpimas -100, iškvėpimas - 99, įkvėpimas - 98, iškvėpimas - 97 ir t.t. Kas savaitę mažinkite tuos skaičius: pirmąją savaitę skaičiuokite nuo 100 iki 1, antrąją - nuo 60 iki 1, trečiąją - nuo 20 iki 1, ketvirtąją - nuo 10 iki 1, penktąją - nuo 5 iki 1.

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– JUOKAS

Tyrimai rodo, kad juokas gerai veikia imuninę sistemą, nes slopina stresą ir padidina natūralių žudikų - tam tikros imuninių ląstelių rūšies - aktyvumą. Natūralūs žudikai - baltosios kraujo ląstelės, labai svarbios imuninėms funkcijoms. Tyrimai rodo, kad juokas gali sumažinti adrenalino ir noradrenalino koncentracijas, taip palengvindamas antinksčių pervargimo simptomus. Streso hormonas kortizolis turi imunitetą

slopinančių savybių, taigi manoma, kad juokas veikia kaip kortizolio antidotas ir tokiu būdu stiprina imuninę sistemą. Be to, tyrimai rodo, kad juokas padeda sumažinti širdies susitraukimų dažnį, kvėpavimo dažnį ir kraujospūdį.



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– SOCIALINĖ PARAMA



Tyrimai rodo, kad geri socialiniai ryšiai turi teigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai. Socialinė parama individus apsaugo nuo streso, bei skatina psichinę – fizinę asmens gerovę. Taip pat socialinė parama sumažina rizikingos elgesnos pasireiškimo galimybę, skatina adaptyvių įveikos strategijų naudojimą, slopina organizmo sužadinimą esant grėsmei.



Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija www.vaikuliniija.lt	116 111	I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt		I-V 11-19 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Vilties linija www.viltieslinija.lt	116 123	I-VII visą parą	SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Pagalbos moterims linija www.pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I-VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Linija „Doverija“	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
Tėvų linija www.tevulinija.lt	8 800 900 12	I-V 11-13 val. ir 17-21 val.	TĖVAMS, PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai
Sidabrinė linija* www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	I-V 8-20 val.	SENJORAMS Kalbasi savanoriai arba kiti senjorai
VšĮ Krizių įveikimo centras www.krizesiveikimas.lt	Skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i>

*Visas „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.

socmin.lrv.lt

PSICHOLOGĖS ŽIVILĖS KRAUJALĖS PAGALBA

Individualios konsultacijos teikiamos nuotoliniu būdu:

-vaizdu (konsultavimas internetu vaizdo pokalbiu);

-tekstu (konsultavimas el. paštu).

NUOTOLINĖS KONSULTACIJOS VYKSTA IŠ ANKSTO
SUDERINTU LAIKU

BŪTINA REGISTRACIJA Į KONSULTACIJĄ

registracija į konsultaciją el. paštu:

zibaracevi@gmail.com (psichologė Živilė Kraujalė)