

Nie pozwól stresowi zmienić się w chorobę

Co sądzisz o swojej zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach?
Czy potrafisz zapanować nad myślami i emocjami? Jak reagujesz?

Stres powstaje, gdy umysł i ciało reagują na trudną, wyobrażoną lub realną sytuację. Wszystko zaczyna się od reakcji psychicznej, uzależnionej od naszych przekonań dotyczących życia. To one decydują o tym, jak ciało odpowie na pojawiający się stresor. Potem następuje reakcja biologiczna – mięśni, mózgu, układu pokarmowego, krwionośnego, skóry i systemu immunologicznego.

Kiedy uznajemy sytuację za stan zagrożenia, nasz mózg wysyła impuls, który pobudza przysadkę, a ta emituje do krwioobiegu hormon zwany *adrenokortykotropiną*. Przedostaje się on do nadnerczy, zwiększając wydzielanie *adrenaliny* i organizm staje się pobudzony, gotowy do działania. Ta zmiana chemiczna wywiera wpływ na każdą komórkę ciała, a to oznacza, że emocje zmieniają ich biochemię.
Cały proces trwa tylko 8 sekund!

W tym czasie zachodzą zmiany w sercu, płucach oraz mięśniach. Ciało jest w stanie gotowości, potrafi szybko, zdecydowanie działać. Dochodzi do podwyższenia ciśnienia krwi, a wątroba wytwarza glukozę - niezbędne źródło energii dla mózgu i mięśni. Szybciej oddychamy, co zwiększa ilość tlenu we krwi, przyspiesza praca serca. Natomiast żołądek i jelita otrzymują wtedy mniej krwi, co zakłóca proces trawienia. Mniej jej dopływa także do rąk i stóp, które stają się zimne, wilgotne. Opisany stan jest *elektrochemicznym alarmem*, przygotowującym organizm na reakcję: WALCZ lub UCIEKAJ.

Twoja ocena sytuacji decyduje o tym, jak intensywna ona jest, a także jak długo trwa. Wszystko zależy od tego, czy ocenisz ją jako niebezpieczną i stresującą. Jeśli nie pracujesz nad sobą systematycznie, komórki zaczynają sygnalizować nadmiar zgromadzonego stresu w postaci chorób, depresji, agresji, konfliktów. Życie wygląda jak pasmo nieszczęść, coraz trudniej jest nam wyjść z zakłętego kręgu niepowodzeń. Czasami zbyt mocno walczymy, zamiast *złapać* dystans. Innym razem za bardzo uciekamy, zamiast o siebie walczyć.

Negatywny stres może dawać takie fizyczne objawy jak: zawroty głowy, pocenie się, zaciśnięte gardło, suchość w nim, wilgotne, zimne dłonie, uginające się kolana, szybkie, płytkie oddychanie, napięty kark i ramiona,

mdłości, skurcze żołądka. Występują też objawy psychiczne takie jak: zamykanie się w sobie, apatia, tłumienie uczuć, zapomnianie, lęk, koszmary senne, piskliwy, nerwowy śmiech, poczucie niezadowolenia, drażliwość, słaba koncentracja, bezsenność, nadmierna skłonność do płaczu, tendencja do łatwego ulegania przerażeniu, depresja.

Lista skutków jest długa. Mogą one utrudnić normalne funkcjonowanie.

Mechanizm ten można przerwać tylko poprzez systematyczne wykonywanie ćwiczeń mentalnych i energetycznych. W przypadku chorego kręgosłupa systematyczne ich stosowanie pozwala na powrót do formy. Ta sama zasada dotyczy umysłu. Trzeba tylko wiedzieć, co praktykować. Im prostsze podejście, tym bardziej skuteczne, a także zachęcające – umysł nie lubi skomplikowanych procedur; gubi się w nich, traci pewność, szybko się zniechęca i zaprzestaje działań. – *Tylko to, co proste i łatwe w realizacji, może odmienić życie* – głosił Ute Lama. Na tym etapie nie ma znaczenia, skąd wziął się dany problem. W pierwszej kolejności należy uspokoić umysł i emocje, aby wyciszyć reakcję komórek, nie dopuścić do utrwalania stresu w ich pamięci. To zmieni nasz *efekt obserwatora*, czyli sposób postrzegania, który zawsze wpływa na wynik końcowy.

Podczas warsztatów *Kreatywne rozwiązywanie problemów* uczymy się prostych metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Dzięki temu zauważymy i poczujemy, że to, czego się boimy, często nie jest tak straszne, jak dotyczące tego myśli. Opanujemy ćwiczenia neutralizujące nerwowość i uwalniające gniew. Uspokoimy *wewnętrzny krytyka*, który jest przyczyną toksycznego wstydu, niepokoju, wyczerpania, niskiego poczucia własnej wartości. Będziemy trenować uważność, która daje spokój, zrozumienie, dystans, neutralność, odporność, wytrzymałość, życzliwość, dobry nastrój, naturalną akceptację, szeroko pojmowane zdrowie, równowagę, moc twórczą. Zwrócimy uwagę, jak czujemy się wyrażając wdzięczność, będącą źródłem obfitości. Poznamy *wspaniałe mudry*, nazywane *joğą dłoni*, które uruchamiają właściwy przepływ energii w ciele oraz przywracają równowagę

we wzorcach chorób. Wykonamy ćwiczenia aktywujące kreatywność, która przyda się nie tylko w stresie, ale pomoże również pielęgnować pozytywne myśli. Nauczymy się osłabiania i rozpuszczania wewnętrznych negatywnych obrazów wytwarzanych przez umysł. Jest to ważne, ponieważ umysł ma tendencje do zamartwiania się *na zapas*, a przecież większość sytuacji, których tak się boimy, nigdy się nie wydarzy, jeśli w porę zmienimy *efekt obserwatora*.

– *Kreatywne Rozwiązywanie Problemów* wniosło w moje życie nowe i twórcze podejście do kilku drażliwych spraw oraz bliskich mi osób – relacjonuje Hanna, uczestniczka poprzednich warsztatów. – *Świadome rozpoznanie problemu, uczestnictwo w ufności do procesu zmian poprzez świetne ćwiczenia, mocno odczuwałam już podczas warsztatów. Najbardziej zaskakujące było dla mnie to, że od następnego dnia osoby, które od dłuższego czasu przyczyniały się do mojego dyskomfortu psychicznego, nagle, w jakiś niewytłumaczalny sposób stały się neutralne w relacjach ze mną. Jestem bardzo wdzięczna za wspaniałe i inspirujące zajęcia, w których z radością brałam udział.* – dodaje.

Anna Kubica



Prowadząca: Anna Kubica
kontakt@annakubica.com
www.annakubica.com
tel. 663 83 23 83