

**Zapraszamy do lektury czwartego obszernego z cyklu artykułów:**

**„W zdrowym ciele zdrowy duch – kilka refleksji o stresie i formach radzenia sobie z nim.”**

„Mens sana in coropore sano”

Juwenalis

### **NATURA STRESU:**

Wzrost tempa życia, szczególnie widoczny w obecnych czasach stawia młodego człowieka wobec nowych wyzwań, z którymi nie zawsze może sobie poradzić. Traci on poczucie bezpieczeństwa, które miał w warunkach dobrze mu znanych. Konieczność przystosowania się do nowych sytuacji niesie ze sobą różnego rodzaju napięcia i lęki. Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Towarzyszy nam w pracy, w rodzinie, szkole, sytuacjach codziennych. **U większości z nas stres wywołuje konotacje negatywne, jednak jest naturalną, adaptacyjną reakcją organizmu na daną sytuację. Bez stresu nie moglibyśmy funkcjonować.**

Problematyka stresu i radzenia sobie z nim stanowi jedno z ważniejszych zagadnień we współczesnej psychologii zdrowia. Stresowi przypisuje się istotną rolę w powstawaniu dyskomfortu psychicznego, zaburzeń zachowania i trudności z przystosowaniem się społecznym człowieka. Szczególnie jeśli ma on charakter chroniczny i wysoce intensywny, może wpływać na powstawanie nerwic i chorób psychicznych. Stres spostrzegany jest również jako źródło wielu chorób określanych jako psychosomatyczne. Zalicza się do nich m.in. chorobę wrzodową żołądka, zaburzenia układu krążenia, alergie, astmę, migrenę, niektóre postaci otyłości, anoreksję czy bulimię itp. Powstaje jednocześnie pytanie: czy wszelki stres jest szkodliwy dla zdrowia i życia człowieka?”. **Stres to również wg Hansa Seyle’go impuls do aktywnego działania, to proces mobilizacji organizmu do walki, przystosowania się, zmagania się z trudnościami. A zatem życie bez stresu nie jest możliwe.**

Stres psychologiczny jest pojęciem wieloznacznym, pochodnym w stosunku do pojęcia stresu fizjologicznego. Jest z nim ściśle powiązany. Jeżeli sytuacja np. oczekiwanie na sprawdzian, egzamin wywołuje stan napięcia emocjonalnego, to jednocześnie obserwuje się zmiany fizjologiczne w organizmie. Z drugiej strony bodźce szkodliwe (w sensie biologicznym) wywołują nie tylko fizjologiczne zmiany organizmu, ale w pewnych okolicznościach wywołują poczucie zagrożenia i dezorganizują funkcjonowanie psychologicznych mechanizmów regulujących działanie.

Dlatego też na początku przedstawiamy biologiczne podejście do problematyki stresu.

Termin „stres” pochodzi z fizyki, gdzie odnosi się on do różnego typu napięć, nacisków lub sił, które działają na system. Do nauk o zdrowiu po raz pierwszy wprowadził go w 1926r. Hans Selye. Głosił on, że: **„stres jest niespecyficzną reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu zadania”**. Szczegółowe zainteresowanie problematyką stresu zaczęło się od wybitnego francuskiego fizjologa Claude'a Bernarda, twórcy prawa „stałości środowiska wewnętrznego” ( połowa XIX w. ). Zaslugą jego jest twierdzenie, że stałość środowiska wewnętrznego jest w przyrodzie fundamentalnym warunkiem życia oraz przekonanie, że stałość ta zachowana jest dzięki procesom fizjologicznym i biochemicznym ustroju.

Systematyczne badania nad stresem zostały zapoczątkowane przez W. B. Cannona jeszcze przed wojną w 1932 . Rozwazał on zjawisko stresu przez pryzmat tzw. **stanu pogotowia**, przypisując mu funkcje adaptacyjne ze względu na to, że nastawiał on i przygotowywał organizm do radzenia sobie z niebezpieczeństwem. Następstwem rozpoznanego niebezpieczeństwa było wzmożenie aktywności wydzielania adrenaliny oraz pobudzenie układu sympatycznego. Zmiany te powodowały wzmożenie akcji serca, przyspieszenie oddechu, wzrost napięcia mięśni szkieletowych, z jednoczesnym zmniejszeniem dopływu krwi do skóry i trzewi. Organizm pozostający w stanie wzmożonego napięcia mógł łatwiej zwalczać niebezpieczeństwo lub ratować się przed nim ucieczką. **Stres dla Cannona miał właściwości przystosowawcze**. Rozwinięcie teorii adaptacji i homeostazy stanowią także prace wspomnianego wcześniej Hans'a Selye'go. Wprowadził on trójfazowy zespół niespecyficznych zmian fizjologicznych, powstających w organizmie w trakcie działania bodźców awersyjnych. Zmiany te wywołane działaniem na organizm szkodliwych czynników ( stresorów ) takich jak: zranienie, infekcja, wysoka temperatura, hałas mają charakter przystosowawczy. Wyróżnia się dwa ich rodzaje:

**„Lokalny Zespół Adaptacyjny” (LAS - Local Adaptation Syndrome)**, który obejmuje zmiany specyficzne zachodzące w miejscu występowania stresora (np. w okolicy oparzeń) oraz

**„Ogólny Zespół Adaptacyjny” (GAS – General Adaptation Syndrome)**, obejmujący zmiany niespecyficzne uogólnione. Tak rozumiane reakcje stresu, rozwijają się poprzez **trzy stadia: reakcji alarmowej, odpowiedzi oraz wyczerpania**.

**Stadium reakcji alarmowej** inicjowane jest przez fazę szoku, w której organizm doświadcza kontaktu z bodźcem uszkadzającym. Obok zmian specyficznych (np. zniszczenie tkanki), organizm reaguje określonymi niespecyficznymi zmianami fizjologicznymi (np. spadkiem ciśnienia krwi i obniżeniem temperatury ciała). Następnie w **fazie przeciwdziałania szokowi**, podejmuje on aktywne wysiłki obronne, którym towarzyszą zmiany w funkcjach

fizjologicznych (wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie ciepłoty ciała). Kolejne stadium charakteryzuje się tym, że organizm względnie dobrze znosi czynniki szkodliwie działające już jakiś czas, a słabiej toleruje te, które uprzednio były nieszkodliwe. **Stadium wyczerpania** pojawia się wówczas, gdy szkodliwe bodźce działają w dalszym ciągu. Na poziomie fizjologicznym charakteryzuje się ono wzrostem uogólnionego pobudzenia organizmu, które jednak nie jest wykorzystywane do zwalczania stresora. Dochodzi do utraty zdolności obronnych, czego wskaźnikiem jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych. W skrajnych wypadkach zmiany dokonujące się w stadium wyczerpania mogą prowadzić do śmierci.

Hans Selye **obok pojęcia dystresu**, czyli stresu o znaczeniu negatywnym, wprowadził również pojęcie **eustresu**, czyli stresu o znaczeniu pozytywnym dla jednostki. Podejście to zgodne jest również ze współczesnymi poglądami, że pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

Selye w późniejszym czasie, dostrzegając wszechobecność zjawiska stresu, zmodyfikował swoją koncepcję mówiąc, że „stres to niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie wymagania, jakie mu się stawia”.

W swych ostatnich pracach autor ten przedstawił **holistyczną teorię stresu**, twierdząc, że ciało i psychika powinny być traktowane jako całość.

Podobne poglądy znaleźć dziś można w psychosomatycznych koncepcjach stresu.

Współczesną psychobiologiczną koncepcją stresu, wartą odnotowania jest teoria z 1992r Everlego i Rosenfelda. Badacze ci twierdzą, że stres jest psychobiologiczną reakcją na pewien bodziec, nazywany stresorem. **Ważne jednak jest to, że bodziec „staje się (...) stresorem w wyniku interpretacji poznawczej, czyli przez znaczenie jakie nadaje mu człowiek”**. Autorzy piszą także: „Jeśli jednostka interpretuje jakiś bodziec jako groźny, to najprawdopodobniej pojawi się reakcja stresowa”. Choć odpowiednia interpretacja poznawcza zdaje się być czynnikiem spustowym dla reakcji stresowej, autorzy twierdzą, że istnieją także pewne bodźce zwane sympatykomimetycznymi, które w wyniku długotrwałego oddziaływania na człowieka zdolne są do wywołania reakcji stresowej per se. **Do bodźców tych należą różnorodne czynniki ekstremalne jak: zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura, intensywny hałas, toksyny, kofeina, nikotyna, narkotyki, zbyt intensywna aktywność ruchowa itp.** Autorzy podkreślają, że paradoksalnie, „człowiek często z własnej inicjatywy poddaje się działaniu bodźców sympatykomimetycznych”. Konsekwencją chronicznie występujących reakcji stresowych są według badaczy rozmaite dysfunkcje lub uszkodzenie narządów wewnętrznych. Zmiany tego typu określa się mianem choroby

psychosomatycznej. Jeśli zmiany te są znaczne, to zaburzenia psychofizjologiczne mogą, przez ogólne wyczerpanie organizmu, doprowadzić nawet do śmierci. Autorzy piszą, że „**stres stanowi przykład wzajemnego oddziaływania psychiki i somy**”.

W dalszej części swych rozważań nad stresem Rosenfeld i Everly (op. cit.) stwierdzają, że „Psychika i ciało są ze sobą tak silnie splecione, że twierdzi się, iż nie może wystąpić zjawisko psychologiczne, któremu nie towarzyszyłoby zjawisko somatyczne, podobnie jak nie istnieje zjawisko somatyczne bez psychologicznego”.

Od momentu pojawienia się w psychologii pojęcia „stres”, naukowe zainteresowania tym zjawiskiem rozwijały się dwutorowo. Psychologia kliniczna i psychiatria koncentrowały się na stresie zajmując się lękiem, jako głównym popędowym źródłem patologicznych sposobów przystosowania się. Zaburzenia psychiczne traktowane były jako następstwo silnego lub przewlekłego stresu (lęku), który w przypadku osób charakteryzujących się niską odpornością prowadził do powstania niefunkcjonalnych sposobów życia i przystosowania.

Źródła stresu upatrywano najczęściej w konfliktach i innych czynnikach wewnętrznych, nie zaś w środowiskowych. Badania te powstawały pod silnym wpływem teorii psychodynamicznych, nawiązujących do klasycznej psychoanalizy Freuda.

Drugi nurt badań nad stresem w psychologii, w okresie lat 50 i 60, to badania wpływu warunków określanych jako stresowe na poziom wykonania różnych zadań. Badaniami obejmowano ludzi w tzw. normie psychicznej, zdrowych i realizowano je w wariancie eksperymentalnym, w laboratorium. Cały ten nurt podporządkowany był wykrywaniu ogólnych praw, mówiących o tym, w jaki sposób stres zaburza ludzkie funkcjonowanie. Badania te miały głównie redukcjonistyczny charakter i pomijały sprawy i różnice indywidualne oraz procesy subiektywnej oceny.

**W roku 1967, dwaj psychiatry – Thomas Holmes oraz Richard Rahe ogłosili alternatywną koncepcję stresu, bazującą na pojęciu stresora. Holmes i Rahe opracowali skalę 43 wydarzeń życiowych, którą wolontariusze uszeregowali według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie. Badacze badali względną siłę działania sytuacji stresujących, przypisując bodźcowi odpowiednią wartość umowną jednostek stresu LCU w skali od 0 do 100. W ten sposób powstała popularna skala Social Readjustment Rating Scale (SRRS). Nie jest ona narzędziem klinicznym i może budzić wiele zastrzeżeń, ale nie jest podważana w świetle narastających danych, które potwierdzają silny związek wydarzeń życiowych z powstawaniem chorób. Doświadczenie osobiste pokazało wielu osobom, że różne zdarzenia życiowe niosą ze sobą potrzebę zmiany i przystosowania do nich. Od wielu lat trwają intensywne badania nad ich rolą w powstawaniu schorzeń oraz odpornością psychofizyczną człowieka. Zdarzenia życiowe, które stały się przedmiotem badań, to takie**

sytuacje, które wymagają zmiany w zachowaniu człowieka. Mogą one być bardzo uniwersalne, niezależne od rasy, kultury, położenia geograficznego czy sytuacji życiowej. Należą do nich m.in. zmiany biologiczne (dojrzewanie, starzenie się, rozwój obrazu samego siebie czy doznawanie bólu). Inne zmiany życiowe dotyczą ludzi w specyficznych sytuacjach (np. śmierć bliskiej osoby, wypadek, kalectwo, urodzenie się dziecka). Każda zmiana i wydarzenie życiowe wymaga wydatkowania energii adaptacyjnej. Jeśli okres zmagania się z dużą ilością szczególnie trudnych wydarzeń jest długi, obciążenie energetyczne może przekroczyć możliwości adaptacyjne i powodować wystąpienie różnych zaburzeń fizjologicznych w pracy różnych narządów czy chorób.

Narzędziem, które pozwala określać stopień obciążenia organizmu stresem życiowym jest właśnie wcześniej wspomniana SRRS. Na podstawie porównania różnego typu wydarzeń życiowych i ich nasilenia określa się specyficzny wskaźnik zmian życiowych czyli LCU. **Przyjęto aktualnie 50 LCU dla wydarzenia życiowego, jakim jest zawarcie małżeństwa.** Instrukcja skali zawiera prośbę o zaznaczenie wszystkich tych wydarzeń, jakie miały miejsce w życiu wypełniającej skalę osoby w okresie ostatnich 12 miesięcy.

Skalę (SRRS) Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a aplikowano ludziom przywiezionym na ostry dyżur oraz osobom towarzyszącym. Okazało się, że osoby chore doświadczyły znacznie więcej stresujących wydarzeń w przeciągu roku poprzedzającego chorobę, niż osoby towarzyszące. Udowodniono wówczas statystyczny związek pomiędzy stresorami, a chorobą.

#### **Statystyczny efekt stresorów:**

1. Śmierć współmałżonka (100)
2. Rozwód (73)
3. Separacja małżeńska (65)
4. Pobyt w więzieniu (63)
5. Śmierć bliskiego członka rodziny (63)
6. Zranienie ciała lub choroba (53)
7. Zawarcie małżeństwa (50)
8. Zwolnienie z pracy (47)
9. Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)
10. Przejście na rentę lub emeryturę (45)

11. Choroba w rodzinie (44)
12. Cięża (40)
13. Kłopoty w pożyciu seksualnym (39)
14. Powiększenie się rodziny (39)
15. Rozpoczynanie nowej pracy zawodowej (39)
16. Zmiany w dochodach finansowych (38)
17. Śmierć bliskiego przyjaciela (37)
18. Zmiana zawodu (36)
19. Wzrost konfliktów małżeńskich (35)
20. Hipoteka ponad 10000 dolarów (31)
21. Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu lub pożyczki (30)
22. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym (29)
23. Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego (29)
24. Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka (29)
25. Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania (28)
26. Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka (26)
27. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej (26)
28. Zmiany standardu, poziomu życia (25)
29. Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń (24)
30. Starcia z szefem (23)
31. Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia (20)
32. Zmiana mieszkania (20)
33. Zmiana szkoły (20)
34. Zmiany w spędzaniu wolnego czasu (19)
35. Zmiany w praktykach religijnych (19)

36. Zmiany w nawykach życia towarzyskiego (18)
37. Hipoteka lub zaciągnięcie długu poniżej 10000 dolarów (17)
38. Zmiana nawyków snu (16)
39. Zmiany częstości spotkań rodzinnych (15)
40. Zmiany nawyków żywieniowych (15)
41. Urlop (13)
42. Święta Bożego Narodzenia (12)
43. Małe naruszenie przepisów prawnych (11)

Z badań Holmesa i Rahe'a wynika interesująca zależność statystyczna pomiędzy stresorami a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę:

- \* 150–199 jednostek stresu = 37 procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
- \* 200–299 jednostek stresu = 51 procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
- \* ponad 300 jednostek stresu = 79 procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat

Wydarzenia sumuje się w przeciągu ostatniego roku. Jeśli okaże się, że wynik jest wysoki warto zastanowić się nad trybem życia, nauką technik relaksacyjnych i możliwościami zadbania o zdrowie tak, aby nie przysparzało kłopotów w przyszłości. Przyczyny stresu bywają różne, nie można jednak pozwolić, aby przejął on kontrolę nad naszym życiem. Trzeba zidentyfikować przyczynę (**źródło**), by móc stawić jemu czoła.

Pomimo tego, że od pierwszych badań nad stresem minęło ponad 80 lat problem ten wydaje się być nadal aktualny. Dzisiejsze czasy, w których żyją młodzi ludzie są pełne różnego rodzaju napięć, sytuacji trudnych, podejmowania decyzji. Stres towarzyszy nam w ciągu całego życia, nie da się go wyeliminować. Jego skutki odbijają się na naszym zdrowiu i samopoczuciu, także na naszej sprawności motorycznej i intelektualnej.

Zarówno na dorosłych jak i na dzieci działa wiele czynników wywołujących stres i nadmierne napięcia. Ich źródłem mogą być lęki, niepokoje, niezaspokojone potrzeby psychiczne. Również często rodzina- zwłaszcza w stanie konfliktów – ze skrajnym choć nie rzadkim zjawiskiem rozbicia, wywołuje poważne napięcia u dziecka. Są one związane z naruszeniem podstawowych potrzeb psychicznych i zagrażają niekiedy dalszemu, prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka. Lęki i niepokoje może wywołać również przedszkole, następnie szkoła, przekraczająca swoimi wymogami możliwości dziecka.

Również nauczyciel, często nie zdający sobie z tego sprawy, grupa rówieśnicza – mogą być przyczyną stresu.

Niepożądane zjawiska w stosunkach społecznych kształtują się często już w przedszkolu, ale dopiero w okresie szkolnym są dostrzegane przez rodziców jako trudności w osiąganiu pozytywnych wyników w nauce i innych dziedzinach.

Przeżywane emocje, lęk, strach, złość, gniew w konsekwencji wywołują stan napięcia emocjonalnego. Wszystko to stwarza potrzebę aby dzieci już w wieku przedszkolnym nauczyły się odprężyć, regulować swój rytm i zbierać nowe siły. Ta niezbędna do życia umiejętność jest – niestety w zastraszającym stopniu - zagrożona lub niedostatecznie rozwinięta.

### **FORMY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:**

**„Najlepszą bronią przeciwko stresowi jest umiejętność wyboru jednej myśli ponad inną.”**

**William James**

Polecamy kilka wybranych sposobów radzenia sobie ze stresem. Są to: **ćwiczenia relaksacyjne, aktywność fizyczna, trening wyobraźniowy, trening uważności (Mindfulness).**

Pomocną bronią przeciw stresowi mogą być **techniki relaksacyjne**, ponieważ są w stanie wspomagać dzieci, aby odnalazły właściwą równowagę między aktywnością, ciszą a odprężeniem. Równowaga ta sprzyja zdecydowanie kształtowaniu się człowieka o harmonijnej osobowości, dla którego niezwykła sytuacja lub stres nie są powodem do „wychodzenia ze skóry” lub „utruty panowania nad sobą”, lecz który potrafi się opanować, a stawiane przed nim wymagania rozwiązywać spokojnie, ufając we własne siły. **Aby osiągnąć taką równowagę , dziecko musi mieć możliwość wsluchania i zagłębienia się w siebie, lepszego poznania siebie i refleksji nad tym co przeżyte.**

Dlatego właśnie warto przygotować się do stresu. Relaksacja to najskuteczniejszy sposób na stres. Relaksacja to umiejętność niezwykle przydatna zarówno w życiu osobistym jak i w kontaktach międzyludzkich. Ćwiczenia relaksacyjne pomagają obniżyć napięcie mięśniowe oraz złagodzić napięcie psychiczne. Przeciwdziałają stanom lękowym, doraźnie poprawiają samopoczucie, korzystnie wpływają na sen. Regularne uprawianie ćwiczeń relaksacyjnych zmniejsza nadciśnienie, poprawia funkcjonowanie serca i przyczynia się do lepszej pracy żołądka. Za pomocą ćwiczeń relaksacyjnych możemy też wpływać na funkcjonowanie naszej wyobraźni i procesów myślenia. Relaksacja oparta na wyobrażeniu

pozwała osobom przeżywającym napięcie lub lęk osiągnąć stan spokoju i bezpieczeństwa. Polega na stosowaniu sugestii pozwalających na wytworzenie się odpowiednich wyobrażeń. Relaksacja przez ruch np. gimnastykę, taniec działa podobnie jak relaksacja muzyką. Poza odwróceniem uwagi występuje tu jeszcze jeden istotny czynnik, jakim jest rozładowanie napięcia mięśniowego poprzez wysiłek.

### **Przykładowe teksty służące wprowadzaniu dziecka w stan relaksu.**

#### **Technika relaksacji wg Jacobsona w wersji B. Kaji.**

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

1. Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps.

Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.

2. To samo, tylko lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.

4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.

A teraz odpocznij chwile, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.

5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.

Włóż klocek pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.

6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.

7. A teraz zobaczmy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.

8. Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.

9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.

10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.

11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.

12. Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć „och” (lub zrób ryjek, jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśni

### **Trening autogenny Schultza w wersji A. Polender**

Posłuchajcie dzisiaj opowiadania o małym, dobrym skrzacie (krasnalu, leśnym ludku, misiu, dobrym duszku, języku, ufoludku itp.). Malutki skrzacik żyje w dużym, ciemnym lesie, pod ogromnym muchomorem. Ma czerwoną czapeczkę, niebieski kubraczek i zawsze się uśmiecha. Przez całą wiosnę, lato, jesień skrzat ciężko pracował, wszystkim wokół pomagał, żeby każdy był szczęśliwy. Zbliżała się zima i skrzacik poczuł się ogromnie zmęczony. Zrobił sobie wygodne posłanie pod czerwonym grzybkiem i postanowił wreszcie wyspać się i solidnie odpocząć. Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym spracowanym, wesołym dobrym skrzacie i robiły wszystko to, co on robi. Skrzat układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na posłaniu. Wy też kładzicie się na kocykach. Skrzat kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego, puszystego mchu- wy też leżycie już z głową na poduszce. Skrzacik leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczka. Najpierw czuje, że jego lewa noga robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy z żelaza. Skrzat nie może jej podnieść, noga stała się leniwa, ale tak jest dobrze, wygodnie. Ach, jak ciepłutko i przyjemnie. Prawa noga zazdrości lewej. Więc, aby jej nie było smutno, Skrzacik myśli o tej drugiej. Prawa noga też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie, jest jej dobrze i ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie. Obie nóżki skrzata są teraz spokojne, nie ruszają się. Jest im dobrze i ciepłutko. A łapki Skrzacika? Też chcą, żeby im było przyjemnie więc skrzat myśli o nich. Najpierw o lewej rączce. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Skrzacik położył rączkę wygodnie na posłaniu wzdłuż swego ciała. Paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robić. A prawa ręka? Skrzat myśli o niej, a ona robi się taka ciężka jak klocek z drewna, ale za to jest ciepłutka i jest jej przyjemnie. Teraz Skrzacik myśli o tej drugiej rączce. Najpierw sprawdza, czy jest jej wygodnie, czy paluszki się nie ruszają. Ojej! Ona też się robi taka ciężka, nie można jej oderwać od kocyka. Ale i jej jest dobrze i ciepłutko. Teraz i rączki i nóżki leżą już spokojnie, nie ruszają się. Jest im dobrze. Odpoczywają. Skrzat już o nich nie myśli. Ale za to przypomniał sobie o swojej głowie. Opuszcza ją swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci, leci gdzieś w dół.... Jest jej dobrze. Buzia również jest spokojna. Oczka są zamknięte, nic nie widzą, jest ciemno. O jak przyjemnie, o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko..., słuchamy

razem ze skrzatem jak szumi las, jak drzewa śpiewają (nauczyciel nuci kołysankę). Teraz się budzimy i przeciągamy rozkosznie. O, jak dobrze... Skrzacik się wyspał i świetnie się czuje. Zatem spróbujmy, czy potrafimy wolno unieść w górę jedną nóżkę, potem drugą - w górę i bach !- na posłanie, teraz druga w górę i bach! Na posłanie. Skrzat podnosi się i wstaje. Wy też wstańcie, przeciągnijcie się mocno. A teraz, abra – kadabra, hokus –pokus, czary – mary zamieniam was z powrotem w dzieci i zapraszam do koła. Ma teraz do was pytanie: kto z was był naprawdę skrzatem, myślał i robił to samo co on? Co czuliście podczas zabawy? Co wam się najbardziej spodobało?

### „Miś”

„Mały, maleńki Puszysty Miś, z miękkimi włoskami i czarnym noskiem, mieszkał z mamusią i tatusiem, i jeszcze mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad gromadzeniem zapasów jedzenia. Bo jak spadnie śnieg, to żadnego owocu, listka i korzonka nie będzie. Dziś nasz mały miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia aż bolą go rączki i nóżki. A tu mamusia wyszła i Miś nie może się jeszcze położyć i odpocząć, bo musi pilnować swego małego braciszka. Robi się już ciemno, a mamusi jeszcze nie ma . Miś niecierpliwi się i niepokoi: Co się stało? Ale mamusia wraca! Jak dobrze! Teraz może odpocząć. Mały miś układa się na posłaniu z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz Miś wyciąga się na posłaniu. Zamyka oczy. Rączki kładzie swobodnie i wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest Misiowi. Miś czuje, że jego rączka staje się ciężka, o! Jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. Teraz druga rączka staje się ciężka, o! Jaka ciężka jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. A teraz Miś czuje, że jego nóżka staje się ciężka, że zapaść chce się w ziemię. I druga nóżka robi się teraz ciężka i chce zamienić się w bryłę z kamienia. Druga nóżka jest już taka ciężka, bezwładna, ale Misiowi jest dobrze, przyjemnie. Miś jest spokojny, odpoczywa, słuch jak wiatr szeleści liśćmi. Ale oto Miś spostrzega, że jego rączka zrobiła się ciepła. Jest taka ciepła, jakby na nią słońeczko padało i ogrzewało ją swymi promieniami. Obie rączki są ciepłutkie. Jest im przyjemnie. Promienie słońeczka przesuwają się na nóżki. Najpierw jedna nóżka robi się rozkosznie ciepła, teraz druga nóżka jest ciepłutka. Miś jest rozleniwiony, nic mu się robić nie chce, jest mu dobrze, przyjemnie, spokojnie”.

Teraz następuje chwila przerwy. Minuta lub dłużej (do 5 min.) w zależności od zachowania się dzieci. Pierwsze oznaki wychodzenia ze stanu odprężenia, ruchy kończynami, czy inne

wyrazy pobudzenia ruchowego powinny być sygnałem do wyprowadzenia wszystkich dzieci ze stanu relaksacji.

„A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki, wyprostowujemy je raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy – raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczka. I już każde z nas jest znowu tylko dzieckiem. Mis został w lesie, ale my teraz tak jak Miś czujemy się bardzo dobrze, jesteśmy wypoczęci i radosni.”

### **Aktywność fizyczna i trening wyobraźniowy.**

Ruch i sport to podstawowe metody walki. Patrząc z punktu widzenia ewolucji i fizjologii ludzkie ciało nigdy nie było przystosowane do życia w bezruchu. Zostało stworzone by polować i przemierzać w tym celu dziesiątki kilometrów dziennie. Ćwiczenia fizyczne wykonywane systematycznie umożliwiają nam pozbycie się napięcia i zaspokojenia potrzeby organizmu na wytężoną aktywność. Sport i ćwiczenia fizyczne, odpowiednia dieta są sztuką dochodzenia do celu. Stanowią dobre narzędzie do pokonywania przeciwności, swoich słabości. Dlatego też próbujemy zarazić innych fascynacją treningami, zdrową rywalizacją oraz koncentracją na tym, co zamierza się osiągnąć. Stosując indywidualnie dostosowaną dietę do naszych osobistych treningów pokazujemy jak ważna ona jest dla utrzymania właściwej kondycji fizycznej odpowiednio do wybranej dyscypliny sportowej. **Ze sportem niewątpliwie jest związane pozytywne myślenie.** Wszystkie osoby, które osiągnęły znaczący sukces w różnych dziedzinach nie tylko w sporcie ale i sztuce, biznesie, muzyce, polityce miały ogromną siłę i motywację wewnętrzną do pokonywania trudności. Nie zakładały porażki, tylko planowały jak osiągnąć szczyt swoich możliwości. Pozytywne podejście i wiara w swoje umiejętności jest absolutnie niezbędna by uzyskać to, co jest możliwe a czasem nawet to, co dla innych wydaje się niemożliwe.

Myślenie o porażce podświadomie ją sprowadza i prowadzi do upadku. Myślenie pozytywne prowadzi do sukcesu. Siła leży w naszym umyśle. Siła ta pozwoli na osiągnięcie wszystkiego o czym się zamarzy nie tylko w sporcie.

### **„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy” Albert Einstein**

Jedną z modnych ostatnio metod przekuwania myśli pozytywnych w rzeczywistość oraz kierowania stresem jest stosowany od lat w Wielkiej Brytanii i USA **trening wyobraźniowy.**

Technikę tę stosował trener mistrza olimpijskiego Adama Małysza dr Kamil Wódka, kiedy ten był u szczytu swojej kariery sportowej.

**Trening wyobraźniowy** jest to proces budowania lub odtwarzania (zmysłowych) doświadczeń w naszym umyśle, wykorzystując informacje płynące z naszych zmysłów.

Inaczej jest to wyobrażenie sobie tego, co ma nastąpić. Proces może bazować albo na powrocie do tego, co już było (czyli np. wracamy myślami do zawodów, które zakończyły się sukcesem lub też na ich podstawie budujemy wyobrażenie zawodów, które nas czekają.) Wyobrażenia potrafią wpływać na nasze zachowania zarówno w sytuacji, gdy szansa na zaistnienie tego, co sobie wyobrażamy jest duża, jak i wtedy, gdy prawdopodobieństwo przekucia wizji w rzeczywistość nie jest wysokie. Mózg na wyobrażanie sobie czegoś reaguje jako na realne zdarzenie.

**Trening ten nie zwalnia oczywiście z aktywności fizycznej, traktuje się go jako proces wspierający i kompensujący.** Pełny trening wyobrazeniowy powinien angażować jak najwięcej zmysłów, czyli być **polisensoryczny**. Istnieje wiele zastosowań treningu wyobrazeniowego. Jako technika przydatna do: nabywania nowych umiejętności; podtrzymywania i wzmacniania umiejętności; uczenia się strategii gry; wzmacniania strategii gry; rozgrzewki psychicznej; przeglądu dokonań rozwiązywania problemów; kierowania stresem; rozwijania umiejętności psychologicznych budowania pewności siebie; odnowy po kontuzjach i ciężkich treningach.

#### **Zasady:**

1. **Zapamiętujemy to, co sobie wyobrażamy.** Jeśli wyobrażamy sobie wykonanie naszego ruchu z błędem, to, to zapamiętamy. Jeśli wyobrazimy sobie siebie roztrzęsionych i niepewnych – to, to zapamiętamy.
2. **Wyobrażamy sobie, to co chcemy, aby nastąpiło.** Planujemy to, co chcemy osiągnąć, a nie to, czego chcemy uniknąć.
3. **Stosowana perspektywa.** Na wykonywany ruch czy całą czynność możemy patrzeć:
  - z zewnątrz (czyli tak, jakbyśmy oglądali siebie na nagraniu wideo);
  - z wewnątrz (czyli tak, jak realnie widzimy sytuację, gdy w niej jesteśmy);
  - z perspektywy łączonej zarówno z zewnątrz (obserwator samego siebie), jak i patrząc na sytuację „własnymi oczyma”.

Najbardziej skuteczna jest perspektywa z wewnątrz, wtedy scenariusz wydaje się bardziej autentyczny (a im większa autentyczność realizowanego treningu wyobrazeniowego, tym większa szansa na to, iż nasze wyobrażenie zostanie zakwalifikowane przez mózg jako realna sytuacja).

#### **4. Tempo odtwarzanego ruchu. Istnieją trzy rodzaje:**

- tempo wolniejsze niż realne
- tempo odpowiadające czasowi realnego wykonania
- tempo szybsze niż realne

Zaleca się aby tempo wyobrażonego ruchu było tempem realnym

### **5. Wprowadzenie do ćwiczenia wyobrażeniowego**

Trening wyobrażeniowy można poprzedzić osiągnięciem stanu relaksu. W sytuacji, gdy pozbedziemy się zbędnych napięć jesteśmy w stanie bowiem tworzyć „pozytywne obrazy”. Z drugiej strony brak stanu relaksu powoduje, że ćwiczenie jest bardziej autentyczne.

### **6. Pozycja do ćwiczenia**

Wymienia się trzy opcje:

- **pozycja leżąca** – z zamkniętymi oczami, daje największą szansę na relaks, ale i ma najmniej wspólnego z realną sytuacją, do której się przygotowujemy.
- **pozycja siedząca** – z zamkniętymi oczami, wymaga większej aktywności od siedzącego i przeważnie jest bardziej zbliżona w układzie ciała do tego, co prezentowane jest w jego wykonaniu w realnej sytuacji.
- **pozycja dokładnie odpowiadająca tej, jaka jest przyjmowana w realnej sytuacji** (czyli np. siatkarz ćwiczący serwis układa swoje ciało, jak w realnej sytuacji serwisu).

#### **Przykład metody czarnej skrzynki:**

*„Zamknijmy oczy i spróbujmy się zrelaksować. Następnie, wyobraźmy sobie siebie siedzącego przy stole z papierem i ołówkiem w ręku. Na stole znajduje się czarna skrzynka z otworem na wierzchu. Wyobraźmy sobie, że na papierze zapisujemy słowo, lub kilka, które oznaczają nasze obecne zmartwienia. Następnie złożmy ten papier i wrzucmy go skrzynki. Jednocześnie musimy mieć świadomość, że z chwilą wrzucenia „problemu” do skrzynki na ten czas on nie istnieje. To pozwoli nam skoncentrować się na teraźniejszym zadaniu. Oczywiście, nie mówimy o problemach, które wywracają człowiekowi życie do góry nogami, ale o naszych przyziemnych troskach. Musimy „zrobić interes z samym sobą”, tzn. na obecną chwilę założyć, że problem nie istnieje – później do niego powrócimy próbując go rozwiązać... Jeżeli taka technika sprawia nam trudność, spróbujmy realnego podejścia do tematu a mianowicie naprawdę zapiszmy na kartce to, co nas martwi włóżmy do koperty, zaklejmy i odłóżmy na bok – fizycznie i psychicznie...”*

#### **Przykładowy scenariusz treningu wyobrażeniowego:**

**„Przygotowuję się do moich zawodów  
Wiem, że jestem dobrze przygotowany  
Dobrze przepracowałem okres przygotowań  
I teraz przyjdą tego wyniki  
Zrobię swoje, tak jak to robię na treningu  
Za chwilę wyjdę na boisko  
W tle odgłosy, a ja jestem skupiony na sobie i swoich zadaniach**

**Czuję chęć i pozytywny dreszcz  
Wchodzę  
Swobodnie i normalnie  
Dam radę!  
Dam dobry mecz!  
Rozpoczyna się rywalizacja  
Swobodnie i normalnie narzucam swoją taktykę  
Jestem aktywny, pracuję nad swoimi ruchami  
Czuję to  
Spokojnie i czujnie  
Myślę podczas zawodów  
Ręce pracują  
Trzymam pozycję  
Nogi pracują  
Wierzę w siebie  
Ufam sobie  
W trudnych momentach- spokój!  
Ostatnia minuta  
Cały czas wierzę w wygraną!  
Ostatnia sekunda  
Werdykt  
Moja drużyna wygrywa  
Jestem zadowolony z zawodów  
I tak będę również trenował w przyszłości  
Wierząc w siebie  
Myśląc podczas zawodów  
Swobodnie i normalnie”**

**Trening uważności** poprawia koncentrację, przeciwdziała stresowi i niepożądanym zachowaniom, rozwija empatię i cierpliwość, zwiększa emocjonalną równowagę.

Intencjonalne kierowanie uwagi jest umiejętnością, którą można rozwijać dzięki ćwiczeniom i praktyce.

Uważność (**mindfulness**) często wyjaśnia się jako „doświadczenie chwili taką, jaka jest”. Najważniejszym elementem tej techniki odbioru rzeczywistości jest skupienie się - swojej uwagi, myśli, odczuwania – na chwili obecnej, na najprostszycch bodźcach, które do nas docierają lub które, płyną z naszego ciała jak oddech. Czynnością opartą na uważności jest np. kontemplacja przyrody czy pięknych detali architektonicznych, czy też słuchanie muzyki. Kolejny krok jest bardziej wymagający – to kierowanie uwagi na swoje emocje i uczucia innych ludzi. Uważność polega wówczas na przyjrzeniu się im bez oceniania, ale z ciekawością i zainteresowaniem, jakbyśmy oglądali jakiś obiekt na ulicy lub eksponat w muzeum. To pozwala szybciej i łatwiej opanować emocje i być w znacznie lepszym kontakcie z samym sobą – lepiej rozumieć swoje reakcje, odczucia, myśli i wrażenia, ale też lepiej zrozumieć to, co je wywołało, spojrzeć na to z pewnego dystansu. Praktykowanie uważności

pomaga podchodzić do życiowych doświadczeń z otwartym umysłem i ciekawością, szybciej odzyskiwać równowagę, kiedy pojawi się gniew, zdenerwowanie lub lęk, łatwiej się koncentrować i ignorować działanie czynników rozpraszających, wyraźniej i obiektywniej postrzegać otoczenie i różne zdarzenia, być cierpliwym, a także żyć w harmonii z innymi ludźmi: cieszyć się ich szczęściem, lepiej ich rozumieć, okazywać współczucie.

W styczniu 2015r na łamach amerykańskiego czasopisma „Developmental Psychology” opublikowano wyniki nad skutecznością praktykowania uważności. Dzieci z jednej ze szkół podstawowych w USA uczestniczyły przez cztery miesiące w programie rozwijania uważności „MindUp”. Program ten składał się między innymi z ćwiczeń uważnego jedzenia, patrzenia, wachania, skupiania uwagi na oddechu, ćwiczeń poznawczych, pozwalających spojrzeć na sytuację z innej perspektywy oraz **praktykowania wdzięczności**. Po tym czasie badacze stwierdzili u dzieci istotną poprawę na wielu różnych obszarach: lepsze wyniki z matematyki, niższy poziom agresji a wyższy samokontroli emocjonalnej i poznawczej, mniej stresu, więcej empatii, optymizmu i zachowań społecznych, a także bardziej prospołeczne nastawienie.

Podsumowując należy stwierdzić, że to, czy dana sytuacja stanie się źródłem stresu nie jest jej własnością immanentną, ale wynika z określonej relacji między ową sytuacją a działającą w niej jednostką. W zależności od tego jaki jest stosunek pomiędzy oddziałującym na człowieka bodźcem czy sytuacją a jego aktualnymi dążeniami, potrzebami, schematami poznawczymi, systemem wartości, owe bodźce mogą być czynnikiem stresu bądź nie.

Stresu nie można uniknąć, pokazaliśmy jak można skutecznie z nim walczyć. Jest on także czynnikiem wzbogacającym nasze życie – może stanowić wyzwanie do twórczego i bardziej radosnego życia.

Bibliografia:

1. Małgorzata Burian-Korłub, fragmenty pracy magisterskiej, Uniwersytet Wrocławski 2000r
2. Perfect body - magazyn ludzi aktywnych Nr 20/2013r
3. Everly G, Rosenfeld R. „Stres: przyczyny, terapia, autoterapia”, Warszawa 1992r
4. red. Grażyna Dolińska-Zygmunt „Elementy psychologii zdrowia”, Wrocław 1996r
5. Hans Seyle „Stres życia”, Warszawa 1963r
6. Hans Seyle „Stres okiełznany”, Warszawa 1977r
7. T. Morris, J. Summers „Psychologia sportu, strategie i techniki”, Warszawa 1998r

**Polecamy inspirującą i motywującą pozytywnie lekturę:**

1. Arnold Schwarzenegger „Pamięć absolutna. Nieprawdopodobnie prawdziwa

- historia mojego życia”, Warszawa 2013r
2. Jakub Błaszczykowski, Małgorzata Domagalik „Kuba”, Warszawa 2015r
  3. Susan Kaiser Greenland „Dziecko wolne od stresu”, Warszawa 2012r
  4. Alex Ferguson, Moritz Michael „Alex Ferguson. Być liderem”, Kraków, 2016r

autorzy artykułu: psycholog/pedagog szkolny mgr Małgorzata Burian - Korłub,  
nauczyciel WF mgr Dariusz Łaski

