

Praktická cvičení pro zvládání stresu

Jan Burian PhD.

www.praveted.info

Stres

- Stres = reakce na ohrožení
- Chronický stres může způsobovat
 - úzkosti
 - deprese
 - podrážděnost
 - nespavost
 - emoční výbuchy
 - snížená imunita

Zvládání stresu

- Změna postoje k náročným situacím
 - Neutíkat před nimi, ale vnímat je jako příležitosti a výzvy
 - Nereagovat automaticky, ale všímat si toho, co se děje v přítomném okamžiku
 - Nevytvářet nové obavy, hněv, lítost apod. (podobenství o dvou šípech)
- Změna životního stylu
 - Udržovat rovnováhu mezi vyčerpávajícími a naplňujícími činnostmi

Pracovní režim

- Žijeme v minulost a budoucnosti
- Motivace strachem
- Vnímáme koncepty
- Myšlenky jako fakta
- Srovnáváme skutečnost a ideál
- Řídí nás automatické reakce a návyky

Všíímavý režim

- Žijeme v přítomnosti
- Motivace zájmem
- Vnímáme propojení těla, pocitů a myšlení
- Myšlenky jako proces – odhad skutečnosti
- Přijímáme skutečnost
- Volíme si vědomě odpovědi na situace

Meditace

- Změnit postoj k ohrožení je možné díky vytrvalému, ale zároveň nenásilnému cvičení mysli - meditaci
- Cílem je rozvíjet všímavost – schopnost plně si uvědomovat, co se se děje právě teď.
- Všímvost nám umožní přijmout to, co se děje.
- Díky přijetí se zklidní emoce, myšlení i tělesné reakce.
- Díky zklidnění získáme větší nadhled na situaci a tím pádem i větší svobodu zvolit si nejvhodnější odpověď.

Jak meditovat

- Základem je **laskavý**, ale **vytrvalý** postoj, plný **zájmu** o to, co se děje **právě teď**.
- Je to podobné jako bychom cvičili štěně
 - Když mu řekneme stůj neustále odbíhá
 - Trpělivě ho vracíme.
 - Chceme se s ním spřátelit.
- Trpělivé vracení pozornosti do přítomnosti rozvíjí všímavost podobně, jako když cvičíme v posilovně svaly, učíme se hrát na hudební nástroj nebo se učíme cizí jazyk

Prostor k nadechnutí

- Meditace vhodná, když se potřebujeme rychle zorientovat v náročné situaci.
- Nejprve si všimnu co vidím a slyším, poté pokud to situace dovoluje se mohu pohodlně usadit a přivřít nebo zavřít oči.
- Jaké myšlenky se objevují a přitahují pozornost?
- Jak se cítím? (příjemně, nepříjemně, neutrálně)
- Co se děje v těle? (pozice, doteky, napětí)
- Sledování nádechu a výdechu
- Prodýchávání napětí
- Zpět k tomu co vidím a slyším

Prostor k nadechnutí
Reakce a dotazy ?

Procházení těla

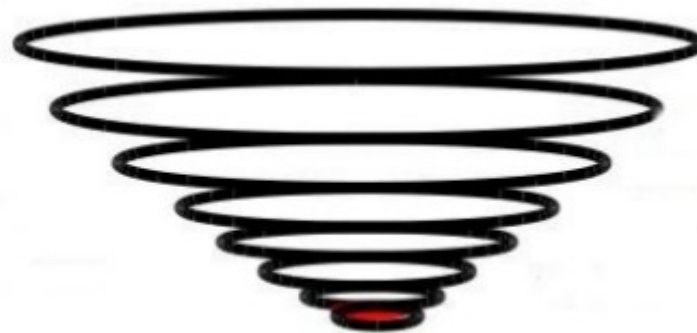
- Vhodné, když máme více času a chceme zároveň relaxovat.
- Může pomoci při usínání.
- Pohodlně se usadíme nebo si lehneme.
- Začneme pozorovat počítky na chodidlech a postupujeme po jednotlivých částech těla vzhůru k hlavě.
- U částí těla, kde je hodně napětí (např. pánev, bedra, ramena, krk, obličej) můžeme setrvat déle a případně tyto části prodýchat.
- Nemusíme se snažit napětí uvolnit, stačí jen laskavě a se zájmem sledovat, co se s napětím děje, jak se mění.

Procházení těla
Reakce a dotazy ?

Životní rovnováha

- Někdy obětuujeme povinností ty činnosti, které nás naplňují
- Zdánlivě získáme více času, ale díky únavě se zhorší kvalita naší práce, takže nám nakonec může zabrat ještě víc času
- Může nás vtáhnout vír vyčerpání

Vír vyčerpání



Poruchy spánku

Tělesné obtíže nejasného původu

Ztráta radosti ze života

Únava

Podrážděnost

Beznaděj

Vyčerpání

Co mne vyčerpává a naplňuje

- Vezměte si papír a tužku
- Napište 10-15 činností, které běžně děláte v průběhu týdne
 - Práci a podobné rozsáhlé činnosti můžete rozložit na drobnější složky
- Napište ke každé činnosti „-“ nebo „+“ podle toho, zda je vyčerpávající nebo naplňující
 - Není nutné aby počet „+“ byl stejný jako počet „-“, jedna smysluplná naplňující činnost může vyvážit několik vyčerpávajících
- Můžeme se zamyslet jak získat v životě víc rovnováhy

Co mne vyčerpává a naplňuje
Reakce a dotazy ?

Co pomáhá zvládat stres?

- Umět přepnout z pracovního do všímavého režimu
- Meditovat – dlouhodobě rozvíjet schopnost uvědomovat si, co se mnou děje právě teď
- Udržovat rovnováhu mezi vyčerpávajícími a naplňujícími činnostmi