

Stresszkezelési technikák

Mindannyiunkat gyakran érnek stresszes helyzetek, izgalomra bőven van okunk (főként érettségi előtt). A stresszre adott reakciónk befolyásolja hatékonyságunkat. Amint a képen látható a stressznek számos látható élettani következménye van, melyek azonban nem feltétlenül segítenek minket a hatékony munkavégzésben. Azonban léteznek módszerek, melyekkel a stresszt levelezethetjük, illetve kellő mértékben kordában tarthatjuk.



Az alábbiakban számos stresszkezelési technikát talál*, melyek mindegyike hatékonyan segít megszabadulni a bennünket ért stressztől. Azonban az, hogy kinek melyik „jön be” jobban vagy kevésbé az több tényező függvénye lehet (személyiség, korábbi tapasztalatok, jelenlegi állapot, a stressz erőssége és ideje, a jelen helyzet stb.), éppen ezért érdemes többet kipróbálni, s ami működik, azt/azokat gyakorta alkalmazni.

Természetesen ismert, hogy sokan folyamodnak egyéb stressz levezetőnek szánt módszerekhez, melyek egy része a többi családtagra nézve, más része Önre nézve nem hasznos, sőt káros. Azokat nem javaslom, mert újabb stresszforrást jelenthetnek, illetve akár egészségkárosodáshoz is vezethetnek. Ezeket semmiképpen nem sorolnám fel, mert nem szeretnék reklámot csinálni nekik, tehát ha valamit nem talál a felsoroltak között, gondolja át, miért, de szükség esetén kérdezze meg az info@miegyasert.hu vagy a pszichologus@miegyasert.hu e-mail címen, hogy jó ötlet-e alkalmazni.

* E sorok írója megrögzötten magáz minden középiskolás diákot, mert tiszteli bennük, hogy a felnőtté válás útjára léptek. Ezért talál mindent magázó stílusban itt.

I. Amikor még nagyon dühös/elkeseredett ...



1. beszélje ki Magából, öntse ki a szívét valakinek, de vigyázzon rá, hogy kerülje a kölcsönös továbbhergelést – itt nem az a cél, hogy egyre dühösebb legyen, hanem az, hogy feszültség mentesítsen!
2. írja ki Magából minden negatív gondolatát (nem kell, hogy nyomdafestéket tűrjön, csak egy a fontos, ne kerüljön senki más kezébe) és ha gondolja, tüntesse el (tépje miszlikekbe, gyúrja össze és dobja ki a kukába/egy kályhába, csináljon belőle papírcsónakot és tegye vízre...)
3. ha nem tudja az érzéseit, gondolatait szavakba önteni:
 - a) rajzolja le s dobja ki
 - b) firkálja ki Magából (nem kell, hogy alakot öltjön, véshet, használjon olyan színt, amit éppen szeretne stb.), s ha már nem olyan dühös, azt is érzékeltetheti a mozdulatokban, színekben – ha szükséges, dobja ki
4. menjen ki valahová, ahol nem zavar senkit és addig ordítson, amíg a tokán kifér
5. rohanjon, fusson, s ha már nem olyan mérges, lassíthat
6. mozogjon, sportoljon (addig, amíg dühös) – jók a labdajátékok ott a labdába lehet kidobni, kirúgni a feszültséget, a bokszt, küzdősportot, de bármi, amire lehetősége és kedve van
7. tomboljon zúzós zenére
8. végezzen feszültség levezetésre házimunkát: kádsúrolás, porszívózás, felmosás, gazolás, kapálás, fahordás stb.

II. Amikor már a fentiek valamelyikétől kicsit lecsillapodott/nagyon izgul



9. használjon stresszlabdát
10. bújjon oda egy szeretthez
11. simogasson/játsszon állattal
12. hallgasson megnyugtató/relaxációs zenét, relaxáljon
13. végezzen légzőgyakorlatokat*
14. jógázzon
15. menjen ki a természetbe
16. aludjon eleget
17. táplálkozzon rendszeresen és változatosan, de a túl sok cukor és fehér liszt kerülendő
18. vezessen naplót (digitálisat is lehet ☺)
19. legyen minden nap én-ideje (minimum 10 perc!)
20. nézzen egy izgalmas/vicces filmet
21. nézzen stand up-ot
22. olvasson humoros történetet
23. játsszon valakivel egy vidám játékot/társasozzon
24. merüljön el valamiben, csináljon valami olyat, ami Önnek jutalom jellegű
25. foglalkozzon egy nehéz, de érdekes dologgal
26. terelje el a figyelmét és tegyen valami hasznosat/kreatívat
27. segítsen valaki másnak
28. gondolja át, mik azok a dolgok, amik korábban segítettek megnyugodni, s

forduljon azokhoz, végezze azokat

29. rangsorolja a feladatait és kezdjen hozzá – pipálja ki, ami készen van!
30. gondolja át, mit tehet a helyzet megoldása érdekében és tegye meg
31. szedje össze saját értékeit, erősségeit, pozitívumait – bízson Önmagában
32. GONDOLKODJON POZITÍVAN

* légzőgyakorlatok

<https://ridikul.hu/egeszseg/cikk/2018/01/17/3-egyszeru-stresszuzo-legzogyakorlat-amelyik-tenyleg-bevalik/>

<https://stressz-szorongas.hu/stresszoldas/legzestechnikak-a-stressz-levezetesere>

Jó próbálkozást és sikeres stresszoldást kívánok:

Szabó Andrea sk.

pedagógiai szakpszichológus

iskolapszichológus

Légyógyakorlat

Lélegezni minden gondolkodás nélkül tudunk, hiszen önkéntelen cselekvés. A légzéssel azonban a testünk ritmusát is tudjuk szabályozni.



Gondolj csak a futókra, akik beosztják a levegővételeink ütemét. Ha voltál már jógaórán, részt vettél Pilates foglalkozáson, akkor pontosan tudod, hogy a légzésnek milyen fontos a szerepe. Mivel ebben a blogban szeretnék minden technikát összegyűjteni, amely a stressz oldásában segít, most a légzésre összpontosító gyakorlatot fogok mutatni, ezzel pedig le tudod nyugtatni a tested, elméd.

Mi kell hozzá? A tested, levegő (nyiss ablakot!), 5 perc szünet (esetleg sétálj le a kertbe, ülj ki az erkélyre, vagy állj a nyitott konyhaablakba) és az elhatározásod.

A belégzés az orron át, a kilégzés a szájon át történik:

1. Szív be az orronon át a levegőt, miközben 5 másodpercig elszámolsz.
2. Fújd ki a szádon a levegőt, ez 10 másodpercig tartson.
3. Ismételd ezt a gyakorlatot 5 percen keresztül.

Érezd, ahogy megnyugszik a szíved közben.

Érezd, ahogy az oxigén minden porcikádba eljut.

Érezd, ahogy kitágul a tüdő, és megtelik az friss, életető levegővel.

Érezd, ahogy a nyugalom melléd szegődik, ahogy lelassul a pulzusod.

Érezd, ahogy a jelen helyzetekben a legtöbbet teszed meg magadért, az egészségedért.

Érezd, hogy te vagy a tested ura, hogy uralkodsz rajta, és érezd, ahogy kontroll alá kerülnek az érzelmeid.

Érezd, hogy a megoldás egyre közelebb kerül hozzád.

Érezd, hogy a jó gondolatokat, a válaszokat beszívod a levegővétellel.

Érezd, hogy minden rosszat és negatív gondolatot, idegeskedést kifűjsz magadból, ahogy kilélegzel.

Végezd el ezt a gyakorlatot mától fogva minden nap, vagy egy nap akár többször is.