

Stres a stresory



Vzpomeň si na svou stresovou situaci

Co to vyvolalo?

Co ti pomohlo?

Co je to stres a stresor?

Techniky na uklidnění mozku (při náhlém stresu)

Před začátkem...

- Když někdo prožívá silný stres, může se stát, že není schopen normálně komunikovat kvůli tomu, jak moc je stresovaný. Můžete si všimnout: třesu, rychlého dýchání, nadměrného pocení, neklidných pohybů, rychlého mluvení nebo naopak: úplného ztuhnutí, omezení pohybu, ztráty barvy v obličeji, téměř žádného projevu emocí, a dokonce i necitlivost na své vlastní tělo...
- Oslovte takovou osobu, popište, co vidíte, ujistěte ji, že všechno bude v pořádku a že společně to zvládnete... Vyzvěte ji, aby si našla stabilní polohu (záda opřená o zeď, chodidla pevně opřená o zemi), uvolnit hrudník vsedě (spojit ruce, tlačit je proti sobě) případně ve stoje (opřít se o zeď rukama, jako by jí chtěl odtlačit)

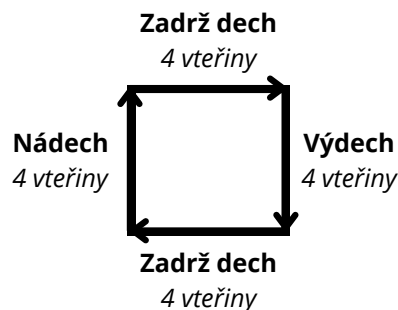
Dechové cvičení:

- Nádech nosem, výdech ústy (výdech 2x delší než nádech) – soustředte se na dech, jak proudí

nebo Kontrolovaný dech:

- Zadržet dech (3 vteřiny) – dlouze vydechnout (6 vteřin) – krátká pauza před nádechem – dlouze nadechnout (3 vteřiny) – napnout svaly, v maximálním napětí zadržet dech (3 vteřiny) – po výdechu nechat celé tělo zavadnout a uvolnit (při panice opakovat 10x)

nebo Krabicové dýchání:



Pomocné kroky z EmotionAid:

- Motýlí dotek: zkřížit paže a jemně poklepat 25krát na střídavé části paží otevřenými dlaněmi – nadechnout a opakovat
- Uzemnění: pevně zatlačte nohy do země, jako byste se do ní chtěli zapustit, poté se podívejte kolem sebe na 10 věcí stejné barvy – spočítejte je nahlas, následně se zaměřte na 10 věcí se stejným tvarem – spočítejte je nahlas
- Uklidnění a regulace: položte jednu ruku na hrudník, druhou na žaludek s jemným tlakem a dýchejte pomalu



EmotionAid^(R)

Emotional first aid for stress management

5 KROKŮ

pro zvládnutí našich emocí a reakcí ve stresu nebo krizi

Máte pocit zrychleného bušení srdce když prožíváte stres nebo krizi? Je Váš dech mělčí a máte pocit nedostatku vzduchu? Třese se Vám tělo? Cítíte se zmateně, dezorientovaně, úzkostně, prožíváte pocity paniky nebo bezmoci? Toto všechno jsou přirozené reakce na stres. Tyto pocity můžete sami zklidnit na místě, pokud se budete držet následujících kroků:

Na škále od 1 do 10 označte míru stresu, kterou právě prožíváte.

Pokud je větší než 6, následujte všechny kroky 1–5, pokud je stres menší než 6, přejděte přímo ke krokům 4 a 5.

10		Krok 1 Motýlí dotek: Zkřížte paže a jemně poklepávejte 25 krát ve střídavém rytmu otevřenými dlaněmi na horní vnější část vašich paží. Nadechněte se a pak ještě jednou opakujte. <i>Toto cvičení obnovuje přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou.</i>
9		
8		Krok 2 Základní uzemnění: Zapřete svá chodidla pevně do země. Prociťte podporu, kterou Vám pevná podlaha poskytuje. Nyní se rozhlédněte a najděte 10 různých objektů stejné barvy, potom najděte deset různých předmětů stejného tvaru nebo struktury. <i>Toto cvičení obnovuje schopnost orientace a také aktivuje naše myslící centrum v mozku – neokortex.</i>
7		
6		Krok 3 Sebe zklidnění a regulace: Položte jednu ruku na svůj hrudník a druhou na svůj žaludek. Přiveďte pozornost ke svému dechu. <i>Toto cvičení stabilizuje Váš dech a přináší zklidnění Vašemu tělu.</i>
5		
4		Krok 4 Vybití: Zaměřte se na své vnímání Vašeho těla. Zaznamenejte vždy jeden vjem v čase. Buďte zvědaví, bez posuzování a dejte tomu čas. Uvolnění se přirozeně objeví samo. Pokud napětí neodchází nebo jen částečně, zeptejte se toho vjemu: Pokud by to mohlo mluvit, co by to říkalo?
3		
2		Krok 5 Zdroje: Podpořte svůj pocit klidu tím, že budete myslet na něco, co Vás činí spokojenější, silnější nebo klidnější. Může to být přítel, něco, co máte rádi, aktivita, místo, obraz nebo duchovní bytost. Zaznamenejte uklidňující dopad tohoto zdroje na Vaše tělo.
1		



Stres, který pociťujeme má vliv i na naše okolí. Tak se vytváří řetězec reakcí, který je složený ze strachu a napětí. Použijte tento protokol "5 kroků" nejprve k sebe zklidnění a potom můžete podpořit své okolí. Jakmile si osvojíte těchto pět kroků, můžete se sami rozhodnout, jestli pro zklidnění sebe a/nebo Vašeho okolí použijete celý protokol, nebo jen vybrané konkrétní kroky pro to, abyste se cítili uvolnění a bez napětí.