

## Stres

...najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako stresory.

Pamiętaj, stres jest przede wszystkim emocją, kojarzy nam się ze stanem wzmożonego napięcia emocjonalnego i aktywizacji całego ustroju. Definicja stresu według znanego psychologa Richarda Lazarusa mówi o tym, że stres jest stanem lub uczuciem doświadczanym, gdy dana osoba postrzega, że "wymagania przekraczają osobiste i społeczne zasoby, które jednostka jest w stanie zmobilizować", a potocznie rzecz ujmując **odczuwamy stres, gdy uważamy, że tracimy nad czymś kontrolę, gdy nie mamy wpływu na pewne sprawy.** W dochodzeniu i przeżywaniu stresu najważniejsze jest nasza zdolność radzenia sobie z nim; chodzi tu o pewnego rodzaju perspektywę i umiejętność działania w określonych sytuacjach.

Włącz jaką spokojną muzykę, a może to <https://www.youtube.com/watch?v=z6sW6jG8eQY>

i spróbuj się zrelaksować

### TRENING JACOBSONA

1. Na początku weź dwa głębokie wdechy, powietrze wydychaj powoli. Zaciśnij teraz pięści obu rąk, poczuj napięcie, przytrzymaj na około 5 sekund... i puść. Daj sobie chwilę, aby zwrócić uwagę na uczucie odprężenia w tym miejscu (odczuwasz już je?)
2. Napnij wszystkie mięśnie obu rąk przyciskając przedramię do swoich barków i przytrzymaj przez moment, a teraz puść.
3. Napnij swoje barki i przytrzymaj przez moment, a teraz puść.
4. Podnieś brwi, zmarszcz czoło, przytrzymaj przez moment, a teraz puść.
5. Zaciśnij powieki oraz napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Napinaj je przez moment i puść.
6. Zaciśnij mocno zęby jednocześnie przyciskając silnie język do podniebienia i przytrzymaj przez moment, a teraz puść.
7. Skieruj głowę do tyłu, napnij tylne mięśnie swojej szyi. Poczekać chwilę... i puść. To zadanie wykonaj dwukrotnie, gdyż mięśnie szyi są często najbardziej napięte.
8. Napnij mięśnie swoich pleców, przytrzymaj przez moment, a teraz puść.
9. Weź głęboki wdech, przytrzymaj powietrze i napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj, a razem z wydychanym powietrzem rozluźnij te mięśnie.
10. Napnij mięśnie swojego brzucha, przytrzymaj przez moment, a teraz puść.
11. Teraz napnij mięśnie swoich pośladków, przytrzymaj i puść.
12. Zaciśnij mięśnie nóg, najpierw ud, później łydek, przytrzymaj i puść.
13. Napnij mięśnie stóp kierując palce w kierunku Twojej twarzy i przytrzymaj przez moment, a teraz puść. Pamiętaj o odczuwaniu stanu relaksacji.
14. Skurcz palce u stóp, silnie napinając mięśnie tam się znajdujące, przytrzymaj i puść.
15. Odczuj świadomie stan w jakim znajduje się Twoje ciało, poczuj głębokie odprężenie, w którym się znajdujesz. Jeśli jeszcze jakiś mięsień jest choć trochę napięty, zaciśnij go mocno i puść.
16. Ciesz się tym przyjemnym stanem przez kilka minut wizualizując sobie miejsca, które lubisz, przykładowo las, łąkę, ogród, plażę. Skup się teraz na tej wizualizacji, widząc, słysząc i czując to wyobrażenie. Po kilku minutach weź głęboki oddech i wstań, kończąc to ćwiczenie.

### Przed snem?

A teraz pomyśl: jakby takie ćwiczenie wykonywać przed snem? Cudowne wyciszenie, stan relaksacji, który na pewno pomoże wejść w stan snu i uczyni go mocniejszym. Oczywiście, Trening Jacobsona

może być wykonywany w dowolnym czasie w ciągu dnia, bardzo ważnym jest, aby był on praktykowany systematycznie.