

„MNIEJ STRESU - WIĘCEJ ZDROWIA”

Od lat prowadzę wykłady, zajęcia, edukację na temat roli radzenia sobie ze stresem. Ma to znaczenie dla zdrowia, jakości życia, relacji, wielu ważnych życiowo obszarów. Chciałabym w okresie, który jest trudny pod wieloma względami przypomnieć podstawowe zasady, które temu dotyczą, a także ćwiczenia, techniki, przydatne, żeby zredukować stres.

Wpływ psychiki, stanu umysłu, przekonań, emocji na ciało fizyczne i stan zdrowia został udowodniony przez wiele badań naukowych. M. in. psychoneuroimmunologia czy epigenetyka jednoznacznie pokazują, że negatywne myśli, emocje mają wpływ na funkcje naszego ciała. Każda emocja przekłada się na procesy biochemiczne organizmu. A wpływ na emocje mają nasze myśli i przekonania dotyczące różnych faktów i sytuacji. Niewłaściwa odpowiedź na sytuacje stresujące (wydzielają się hormony stresu) doprowadza do rozregulowania i osłabienia- szczególnie układu nerwowego, hormonalnego i ODPORNOŚCIOWEGO.

Z tego powodu uczmy się, co każdy może dla siebie zrobić w tym zakresie, zmieniamy nawyki, sposób myślenia, stosujemy różne techniki redukujące stres.

W psychologii istnieją terminy- efekt placebo i efekt nocebo. Efekt placebo powoduje, że pomagają nam to, w co wierzymy, że jest wzmacniające. Dlatego, kiedy budujecie swoje strategie wzmocnienia zdrowia, leczenie, metody komplementarne, zdrowy styl życia - wasze głębokie przekonanie, że to może zadziałać - zwiększa prawdopodobieństwo skuteczności. Efekt nocebo - powoduje, że jeśli czegoś się boimy, to wzmacniamy negatywny stan ciała i umysłu. Znane są przypadki znaczącego pogarszania się zdrowia z powodu lęku i negatywnych scenariuszy na przyszłość.

To moje przypomnienie ma związek ze stanem epidemii, którego doświadczamy. Szczególnie trzeba teraz pilnować umysłu. Starając się nie lekceważyć zagrożeń infekcyjnych, stosujemy się do zaleceń.

Z drugiej strony PROSZĘ, ZACHOWAJCIE SPOKÓJ W OBLICZU TEJ SYTUACJI, TAK JAK TO JEST MOŻLIWE.

Długotrwały stres, może mieć gorsze działanie niż wirusy wokół nas. Niewłaściwa odpowiedź na stres może, jak pisałam, bardzo osłabić UKŁAD ODPORNOŚCIOWY. Wyspecjalizowane komórki odpornościowe wyszukują, wyłapują i usuwają wszystkie patogeny (trochę upraszczam ten proces, ale mniej więcej tak to wygląda). Te patogeny - to wirusy, niepotrzebne bakterie (bo niektóre są potrzebne), grzyby, itp. a także zmutowane komórki nowotworowe. Komórki odpornościowe, to nasi „Strażnicy” - działają gorzej pod wpływem stresu.

Stres powoduje także zakwaszenie i niedotlenienie organizmu. Zaczynamy gorzej oddychać, dochodzi do hiperwentylacji (oddychamy biorąc zbyt dużą ilość powietrza, zbyt dużo oddechów na minutę). Oddech z powodu stresu staje się ciężki, nieregularny, głównie

piersiowy (a nie przeponowy). To doprowadza do coraz gorszej pracy układu oddechowego, płuc. Coraz mniej korzystna staje się wymiana gazowa między tlenem ,a dwutlenkiem węgla (tzw. efekt Bohra). Jeśli to trwa dłużej, a nasze oddychanie jest nieprawidłowe- osłabiamy zdrowie.

Emocja, która nas bardzo osłabia - to lęk, strach. Negatywne emocje powodują, że stajemy się „niewolnikami” tak zwanego mózgu emocjonalnego (m.in. podwzgórze, układ limbiczny, ciało migdałowate). Kiedy ciało migdałowate nas” porywa”- przestajemy myśleć racjonalnie, rozsądnie. Zawodzi nas intuicja, zapominamy o wartościach duchowych - tylko obsesyjnie, w wyolbrzymiony sposób ,myślimy o tym, czego się boimy.....wtedy czujemy się coraz gorzej fizycznie i psychicznie. Bo jak pisałam nasz umysł i ciało są połączone.

Jeżeli jeszcze wokół nas jest dużo informacji, które ten lęk nasilają - problem się pogłębia. Niestety według mnie sposób w jaki media przekazują informacje o tej sytuacji związanej z wirusem - przyczynia się do nasilenia lęku, a u niektórych osób prowadzi do paniki.

Dlatego oglądajcie najważniejsze wiadomości, ale nie skupiajcie się na nich zbyt często.

Najważniejsze zasady antystresowe:

- skupiamy się na tym , co jest w porządku, a nie na tym , co nie w porządku. Zauważajcie nawet drobne pozytywne sprawy, które was wzmacniają,

- pracujcie z przekonaniami : jeśli czujecie negatywne emocje, zastanówcie się jakie wasze myśli te emocje wywołują, a potem starajcie się zmienić te myśli na zdrowe i często je powtarzajcie, wyobrażając sobie siebie w tym pozytywnym stanie.

Np. Niezdrowa myśl to : Zachoruję na tego koronawirusa, mam słabszy układ odpornościowy itd.....

Zacznijcie myśleć w zdrowy sposób np. : Mogę zachować zdrowie bez względu na to, co dzieje się wokół mnie. Wzmacniam swój układ odpornościowy wszystkimi sposobami jakie znam i w jakie wierzę. Mam nadzieję, że to będzie pomocne.

To są tylko przykłady, ale spokój zaczyna się od stanu umysłu, sposobu myślenia. **CZUJEMY SIĘ EMOCJONALNIE TAK JAK MYŚLIMY.**

- stosujcie techniki antystresowe: ćwiczenia oddechowe, relaksacje, wizualizacje, techniki uważności , medytacje (takie, które wam odpowiadają).

Te ćwiczenia korzystnie wpływają na biochemię mózgu, zwłaszcza wycisza się tzw. mózg emocjonalny (o którym pisałam), a wy „przełączacie się” na wyższe obszary mózgu - korę nową i przedczołową. Macie wtedy bardziej racjonalne, szersze spojrzenie na to co się dzieje, otwieracie się także na wartości duchowe (stają się dla Was bardziej wzmacniające). W organizmie wydzielają się pozytywne hormony, neurotransmitery np. serotonina. A to - wzmacnia zdrowie, układ odpornościowy.

Poprzez relaksację, spokój - powodujecie także, że wasz organizm jest lepiej dotleniony, a dotlenione komórki są zdrowsze. Zdrowy oddech - jest spokojny, cichy, delikatny, przez

nos, przeponowy. Wyciszają się nadnercza, wydziela się mniej hormonów stresu. Mitochondria w komórkach (nasze akumulatory energii) mają więcej tlenu, z którego m. in. tę energię produkują.

Równoważy się Autonomiczny Układ Nerwowy. Spokój poprawia stan układu współczulnego i przywspółczulnego (które AUN tworzą). Wdech wpływa na współczulny, wydech na przywspółczulny (który ma znaczenie dla procesów regeneracji i samouzdrawiania organizmu). Jeśli robicie ćwiczenia oddechowe- niech wydech będzie dłuższy niż wdech, taki swobodny, rozluźniony.

Ćwiczenia tego typu należy wykonywać regularnie, każdego dnia, aby doświadczyć korzyści dla zdrowia i stanu psychicznego.

Co jeszcze wzmacnia układ odpornościowy i nasze zdrowie m. in. (bo sposobów możecie znaleźć dużo)

- dieta (więcej warzyw i owoców, one także dotleniają organizm i są bardziej zasadowe), picie więcej wody (także dotlenia to organizm), unikajcie żywności przetworzonej, cukru i innych produktów, o których wiecie, że negatywnie na was wpływają (reakcje alergiczne),

- ruch, ćwiczenia (w miarę możliwości)- organy i komórki są lepiej dotlenione, kiedy się ruszamy,

- radość, zabawa, przyjemność- te aktywności powodują, że zwiększa się ilość komórek odpornościowych,

- starajcie się utrzymywać dobre dla was relacje (tak jak jest to możliwe obecnie),

- wzmacniajcie poczucie celu, sensu, motywację do utrzymania zdrowia - to także wzmacnia organizm,

- oddychajcie tylko przez nos - wiele korzyści:

 - nos filtruje powietrze (wiele bakterii, patogenów, zanieczyszczeń jest zatrzymanych i nie wnika głębiej do organizmu),

 - ogrzewa temperaturę powietrza, nawilża wdychane powietrze, zmniejszając ryzyko zwiężenia dróg oddechowych,

 - reguluje objętość powietrza, rozszerza drogi oddechowe i umożliwia, żeby tlenek azotu, który powstaje w zatokach, w większej ilości przedostał się do płuc, co polepsza krążenie krwi i rozszerza drogi oddechowe.

A więc powtarzam jeszcze raz- **ODDYCHAJCIE TYLKO PRZEZ NOS**, zmieniajcie niezdrowe nawyki oddechowe, czyli oddychanie przez usta.

Wiele osób wzmacnia organizm poprzez różne preparaty, stosując produkty roślinne, zioła itp. To jest indywidualny wybór związany z wiedzą, doświadczeniem lub wiarą, że to

pomaga. W razie wątpliwości należy szukać informacji na ten temat u osób kompetentnych, lekarza itd. Pamiętajcie o efekcie placebo i nocebo oraz, że każdy organizm może inaczej reagować na różne substancje. W swoich poszukiwaniach łączcie wiedzę, rozsądek z intuicją.

Przykłady prostych ćwiczeń relaksacyjnych:

1. Przez kilka minut zamknij oczy, obserwuj swój oddech, a potem staraj się, żeby był cichy, łagodny, spokojny (cały czas przez nos). Niech wydech będzie około 1,5 razy dłuższy niż wdech. Możesz dodać cichą, relaksacyjną muzykę w tle.
2. Zamknij oczy, obserwuj oddech, bądź tu i teraz. Wydech trochę dłuższy (oddychamy przez nos), na wydechu powiedz w myślach SPOKÓJ.....SPOKÓJ....
3. Oddychaj spokojnie, oczy zamknięte, na wdechu licz do 2 na wydechu do 3 lub 4.
4. Kiedy stres jest zbyt duży lub wpadasz w panikę: oczy zamknięte, oddychasz przez nos, po wydechu zatrzymujesz powietrze na 3 sekundy lub jeśli możesz na 5 sekund (zatykasz nos palcami lub bez zatykania), po zatrzymaniu powietrza bierzesz wdech i oddychasz normalnie około 10 sekund. Możesz tak ćwiczyć np. przez 10 minut kilka razy w ciągu dnia (ćwiczenie z metody Butejki)
5. Relaksacja np. trening autogenny Szulca, skupiasz uwagę na częściach ciała od stóp, aż do głowy (lub odwrotnie) i myślisz, czujesz, że ta część ciała się rozluźnia. Twoja sugestia to sprawia.

Możesz poszukać w Internecie takich sesji, ale najpierw przestuchaj całość zwracając uwagę, czy treść i głos lektora ci odpowiada.
6. Wizualizacje. Pracujemy z prawą półkulą mózgu. Mózg nie odróżnia tego co realne od wyobraźni. Dlatego ważne jest, żeby tworzyć pozytywne wyobrażenia i włączać z wiarą pozytywne emocje.

W Internecie możecie znaleźć różne sesje z relaksacją, wizualizacją np. skanowanie ciała - metody uważności. (uważnie wybierajcie treść i głos lektora).

7. Wszystkie metody skupione na byciu TU I TERAZ.

Po prostu zatrzymujesz się, wchodzisz w tryb bycia, istnienia. Jesteś, istniejesz doświadczasz.....

Odnajdujesz w sobie neutralnego obserwatora (może umieścisz go w centrum swojej głowy). Obserwujesz różne bodźce, stany, to co słyszysz, czujesz w ciele, wokół siebie, swoje myśli, emocje. Wszystko to przepływa przez ciebie jak strumień świadomości. A ty jesteś, bez oceniania, znajdujesz w sobie spokój , ciszę. Stajesz się spokojem. Teraz jesteś.....teraz żyjesz.....i doświadczasz.....

Możesz też z otwartymi oczami świadomie delektować się chwilą terażniejszą- kiedy patrzysz na naturę, pijesz herbatę itd.

8. Modlitwa, przekonania duchowe, wewnętrzna mądrość duchowa.

Jeśli Twoje przekonania duchowe i religijne są dla Ciebie ważne i wzmacniają Cię. Modlitwa , wewnętrzna rozmowa z Bogiem (tak jak ty Boga pojmujesz) mogą znacząco obniżyć Twój poziom stresu i wzmocnić zdrowie.

Jeśli jednak Twój mózg i umysł są zbyt rozregulowane negatywnymi emocjami- najpierw uspokój się poprzez ćwiczenia oddechowe, żeby przetęczyć się na te części mózgu, które wspomagają twoją duchowość(kora przedczołowa naszego mózgu, bywa nazywana przez niektórych naukowców „płatami anielskimi”).

Intuicja, inspiracja, pojawia się, kiedy mózg jest wyciszony.

9. Słuchaj muzyki relaksacyjnej - takiej , która wprowadza mózg w fale alfa lub theta (na tych falach nie doświadczamy stresu). Wszystkie ćwiczenia, które podałam także wprowadzają, Twój mózg w te korzystne fale.

Wszystkie dźwięki i rodzaje muzyki, które Cię wzmacniają lub wyciszają - słuchaj tego jak najczęściej.

10. Relaksuj się przed zaśnięciem, kiedy te fale pojawiają się w naturalny sposób: beta- stan czuwania, alfa- pojawia się relaks, theta- relaks pogłębia się, delta- na tych falach mózg wchodzi w sen.

Jeśli przed snem wchodzisz w negatywne, lękowe myśli- mózg jest na falach tzw. wysoka beta- wtedy nie możesz zasnąć.

11.. Możesz relaksować się w trakcie chodzenia np. obserwować oddech podczas chodzenia, zwolnić chodzenie- bardzo wolno stawiać każdy krok lub być tu i teraz podczas chodzenia.

12. Taniec - taniec doskonale odpręża, relaksuje. Może to być też taniec terapeutyczny, tzw. intuicyjny. Przy muzyce, którą lubisz, zamykasz oczy (lub nie) i pozwalasz, żeby ciało samo Cię prowadziło. Poruszasz się spontanicznie.

13. Miłość..... stan miłości i ufności - wzmacnia organizm. Przede wszystkim doświadczajmy, co to znaczy kochać siebie w zdrowy sposób.

To tylko trochę propozycji . Trening oznacza , że wykonujemy coś regularnie. Zmieniamy nawyki i „oprogramowanie” naszego mózgu. A także mamy motywację, żeby to robić. Można zacząć metodą małych kroków i stopniowo zwiększać ilość ćwiczeń.

dr Bernie Sigel napisał :

„ Gdybym kazał pacjentom zwiększyć ilość limfocytów T i innych komórek odpornościowych - nikt nie wiedziałby jak to zrobić. Jeśli jednak powiem, żeby kochali siebie , troszczyli się o siebie - właśnie tak się stanie. Wzmocnią swój układ odpornościowy”

„Miłość, medycyna i cuda”