

Streso valdymo pratimai

Šiuo laikotarpiu dažnas iš mūsų neišvengiamai pagalvojame apie dalykus, kurie priklauso ne vien nuo mūsų: artimųjų sveikata, šalies ekonominė būklė pandemijai pasibaigus, mūsų darbai ir atostogų planai ir pan. Pradėję rūpintis kartais pasijaučiame bejėgiai, nes norėtume galėti padaryti daugiau nei priklauso nuo mūsų arba nejaučiame, kad tai, ką darome, kaip nors keistų mūsų situaciją į gerą pusę. Taip pat pradėję nerimauti galime nebesukaupti dėmesio, jaustis išsiblaškę bei suirzę ir sunkiau atlikti kasdienius savo darbus ar pareigas.

Šie konkretūs ir paprasti dėmesingų įsisaugoninimu paremti įtampos valdymo pratimai gali padėti atsitraukti nuo nemalonių minčių, patirčių ar prisiminimų ir sutelkti dėmesį į dabartį ir tai, ką joje matome, girdime, jaučiame. Jų darymas gali padėti išvengti bejėgiškumo ir išsekimo bei lengviau sutelkti dėmesį į tuos dalykus, kurie priklauso nuo mūsų.

Fiziniai pratimai arba įtampos valdymas pasitelkiant kūno pojūčius

Pakiškite rankas po vandens srove arba įmerkite jas į vandenį. Sutelkite dėmesį į vandens temperatūrą ir kaip jaučiate vandenį savo pirštų galiukais, delnais, plaštakų viršutine dalimi, riešais. Ar visose vietose vandens pojūtis toks pat?

Paimkite į rankas arba tiesiog palieskite šalia esančius daiktus. Liesdami klauskite savęs – daiktas minkštas ar kietas? Lengvas ar sunkus? Šiltas ar šaltas? Švelnus ar šiurkštus? Skirkite dėmesio daikto faktūrai ir spalvai. Bandydami įvardinti spalvą ieškokite įdomesnių pavadinimų (pvz., ne tiesiog mėlyna, o jūros mėlynumo, rašalo, turkio, pilkai mėlyna ir pan.).

Palaiykite rankose ledo gabaliuką. Koks jausmas kyla tik paėmus į rankas? Kiek laiko užtrunka, kol jis pradeda tirpti? Kaip tada keičiasi jūsų pojūčiai?

Paragaukite maisto ar gėrimo. Mažais kąsneliais ar gurkšneliais ragaukite savo mėgstamo maisto arba gėrimo. Pabandykite pajauti ir apibūdinti skonį, kvapą ir jausmą kąsniui ar gurkšniui slenkant gomuriu.

Pauostykite. Ar turite savo mėgstamą kvapą? Tai gali būti arbata, prieskoniai, kvėpalai, muilas, kvėpianti žvakė ar bet kas, kieno kvapas jums patinka. Lėtai ir giliai įkvėpkite to kvapo ir pabandykite įvardinti jo savybes (gaivus, aštrus, lengvas, saldus ir pan.).

Įsiklausykite į garsus savo aplinkoje. Ką girdite? Tiksintį laikrodį? Burzgantį šaldytuvą? Čiulbančius paukščius? Kalbančius žmones? Klausykite šių garsų ir leiskite sau mintimis grįžti į realybę.

Trumpai pasivaikščiokite. Sutelkite dėmesį į savo žingsnius, galite juos ir suskaičiuoti. Stebėkite savo žingsnių ritmą ir koks jausmas padėti pėdą ant grindų ir ją vėl pakelti.

Pajudėkite. Pasimankštinkite arba atlikite kelis tempimo pratimus. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip jūsų kūnas jaučiasi atlikdamas kiekvieną judesį, koks jausmas, kai rankos ar kojos liečia grindis ar juda oru.

Giliai kvėpuokite. Lėtai įkvėpkite, tada iškvėpkite. Jei jums tai padeda, kvėpuodami galite kartoti sau „įkvėpiu“ ir „iškvėpiu“. Pajauskite, kaip įkvėpiant plaučiai prisipildo oro, o iškvėpiant ištuštėja.

Pajauskite savo kūną. Šį pratimą galite atlikti stovėdami arba sėdėdami. Sutelkite dėmesį į savo kūną, paeiliui pareidami per visas kūno dalis nuo viršugalvio iki kojų pirštų. Atkreipkite dėmesį į tai, ar jaučiate plaukus ant kaktos ar sprando; akinius ant nosies; rūbų svorį ant pečių; rankų įtampą arba atsipalaidavimą; širdies plakimą; stovėseną/sėdėseną; kaip laikote savo kojas – sukryžiaavę, tiesiai, mindžiukuodami. Sulenkite ir ištieskite kojų pirštus. Jei esate basi, pastebėkite, kaip jūsų pirštai jaučia grindis.

Išbandykite 5-4-3-2-1 metodą. Pasitelkę savo pojūčius patyrinėkite aplinką, pavyzdžiui išvardinkite penkių aplink esančių objektų spalvas, keturis girdimus garsus, palieskite tris šalia esančius daiktus, užuoskite du kvapus ir paragaukite vieno skonio. Stenkitės kreipti dėmesį į mažiau pastebimus dalykus (kilimo spalvos, kompiuterio burzgimas ir pan.).

Psichiniai pratimai arba įtamos valdymas pasitelkiant dėmesį ir atmintį

Sutelkite dėmesį. 5-10 sekundžių atidžiai žiūrėkite į nuotrauką ar aplinkoje esantį vaizdą. Tada užverskite nuotrauką arba užsimerkite ir pabandykite įvardinti kuo daugiau matytame vaizde buvusių objektų arba atkurti vaizdą savo atmintyje kuo daugiau.

Detalizuokite kategorijas. Pasirinkite vieną ar dvi gana daug dalykų apimančias kategorijas (pvz.: „drabužiai“, „ledų skoniai“, „žinduoliai“ ar „muzikos instrumentai“). Minutę ar dvi bandykite išvardinti kuo daugiau tai kategorijai priklausančių dalykų.

Pasitelkit skaičius ir skaičiavimą. Net jei abejojate savo matematiniais sugebėjimais, skaičiavimas vis tiek gali padėti jums nurimti. Pabandykite:

- pasikartoti daugybės lentelę;
- skaičiuoti nuo 100 iki 1;
- pasirinkite dviženklį skaičių ir sugalvokite 5 būdus jam gauti (pvz., $23+12=35$; $5*7=35$; $70/2=35$; $44-9=35$; $6*6-1=35$);
- iš 100 vis atimkite po 7.

Pasikartokite. Prisiminkite dainą, eilėraštį, knygos ištrauką ar tiesiog ilgesnę citatą, kurią mokate mintinai. Pakartokite ją garsiai arba, jei nėra galimybės, mintyse. Kartodami sutelkite visą savo dėmesį į žodžius ir intonaciją, kuria sakote.

Kuo daugiau įsivaizduokite mėgstamą kasdienį darbą. Įsivaizduokite jį taip detaliai kaip galite, įtraukdami ir savo 5 pojūčius.

Apibūdinkite save ir esamas aplinkybes. Pavyzdžiui, galite sakyti sau „Aš esu (vardas, pavardė), man X metų. Dabar (metai, mėnuo, diena, savaitės diena, valanda, minutė). Esu (miestas, miestelis, kaimas), savo darbe, sėdžiu prie stalo, be manęs kabinete daugiau nieko nėra.“ Apibūdinimą tęskite įtraukdami naujas įvairias aplinkybes, kol pajusite, kad nurimote.

Apibūdinkite kokią nors užduotį. Pagalvokite apie užduotį, kurią atliekate dažnai ir gerai bei pabandykite ją apibūdinti taip tarsi bandytumėt paaiškinti kažkam kitam, kas niekada nėra to daręs, kaip reikės viską atlikti.

Užsiplikykite arbatos arba kavos. Plikydami sutelkite dėmesį į kiekvieną žingsnį: kaip kvėpia arbatžolės ar kava, kai dedate jas į puodelį ar arbatinuką/kavinuką? Kaip nusidažo vanduo, kai užplikote? Stebėkite garus ir ranka jauskite puodelio skleidžiamą šilumą. Išaerkite neskubėdami ir nesiblaškdami. sutelkdami dėmesį į skonį.

Vienu metu darykite tik vieną dalyką. Pabandykite sutelkti visą dėmesį į veiklą, kuria užsiimate, bent 5 minutes. Pavyzdžiui, jei tikrinate elektroninį paštą, tik tą ir darykite, negalvokite apie tai, ką darysite perskaitę visus laiškus, ką norėtumėte daryti užuot tikrinę, kas jūsų laukia rytoj ir pan. Tiesiog atsidarę skaitykite laišką ir sutelkite dėmesį į tai, kas rašoma jame.

Įsivaizduokite save pasitraukiantį nuo įkyrių minčių. Galite įsivaizduoti, kaip:

- surenkate įkyrias mintis ir jas sudedate į dėžę;
- nueinate, nuplaukiate, nuvažiuojate ar nubėgate nuo įkyrių minčių;
- įsivaizduokite įkyrias mintis kaip nemėgstamą TV laidą ar dainą, kurią jūs perjungiate arba kuriai išjungiate garsą – mintys tebėra, bet jūs jų nebegirdite.

Nusiraminoimo pratimai arba įtampos valdymas pasitelkiant jausmus ir malonius prisiminimus

Įsivaizduokite artimo žmogaus veidą arba balsą. Kai jaučiatės nusiminę ar nusivylę, pabandykite prisiminti žmogų, kuriam esate brangus. Pabandykite prisiminti jo veidą arba balsą. Įsivaizduokite jį jums sakantį, kad dabar sunkus metas, bet jūs tai ištersite.

Sakykite sau malonius dalykus. Pavyzdžiui, galite sakyti:

- „Dabar tau sunku, tačiau tu tai įveiksi.“
- „Tu stiprus ir gali tai išverti“.
- „Tu stengiesi ir darai tai, kas geriausia.“

Sakykite tai sau mintyse arba garsiai tiek kartų, kiek jums reikia.

Pabūkit su augintiniu. Jei namuose turite augintinį, kurį laiką tiesiog pasėdėkite ir pastebėkite jį. Jei galite, paglostykite ar paimkite į rankas. Pastebėkite, kokios jo išskirtinės savybės.

Sudarinėkite topus. Išrinkite po tris mėgstamiausius dalykus įvairiose kategorijose, pavyzdžiui, mėgstamiausi filmai, knygos, maistas, miestai, vietos jūsų gimtajame mieste ir pan.

Įsivaizduokite savo mėgstamiausią vietą. Pabandykite prisiminti ją kuo tiksliau: jos išsidėstymą, vyraujančias spalvas, garsus, kuriuos galima ten išgirsti, kitus pojūčius, kuriuos galima ten pajauti. Prisiminkite, kada paskutinį kartą ten buvote: kaip jautėtės? Su kuo ten buvote? Ką ten veikėte?

Suplanuokite sau malonią veiklą. Apgalvokite, ką veiksime ir kada. Planuokite kuo daugiau: ką apsirengsite, kada tai bus, kaip viskas vyks, ką pasikviesite veikti kartu (jei iš viso ką nors kviesite).

Palieskite ką nors raminančio. Tai gali būti bet kas, ką liesti jums malonu ir norisi. Jei esate namuose, galite apsivilkti mėgstamą drabužį ar susisukti į mėgstamą antklodę.

Vardinkite gerus dalykus. Išvardinkite ir įsivaizduokite 4 ar 5 gerus dalykus, kurie jus džiugina ir šiuo metu ramina.

Klauskite muzikos. Pabandykite pasiklausti mėgstamos dainos tarsi girdėtumėt ją pirmą kartą. Atkreipkite dėmesį į melodiją ir žodžius, pajauskite, kaip į šią muziką reaguoja jūsų kūnas.

Turėkite tikslą. Atlikdami kažkokią veiklą prisiminkite ir priminkite sau, dėl ko jūs tai darote. Jei tikslo neturite arba jei jis jūsų neįkvepia (darau, nes man buvo liepta tai padaryti), susikurkite jį.

Pasižiūrėkite į dangų. Žiūrėdami giliai kvėpuokite ir stebėkite, kaip keičiasi dangus jūsų akyse. Pagalvokite apie tai, kad tą patį dangų mato daugybė žmonių, taip pat ir tie, kurie jums svarbūs.

Palikite telefoną kitame kambaryje. Pabandykite tai padaryti bent kartais – užuot nešęsi jį visur su savimi, pasidėkite jį šonan ir pabandykite pabūti be jo ir naujienu skaitymo.

Rašykite dėkingumo dienoraštį. Kasdien užsirašykite 5 dalykus, už kuriuos esate dėkingi. Stenkitės, kad jūsų užrašai būtų kažkas daugiau nei vien sąrašas dalykų, už kuriuose dėkojate: užsirašykite, kodėl esate už tuos dalykus dėkingi, kodėl šiandien būtent šie dalykai buvo svarbūs, kaip jie jums padeda jaustis geriau ir pan. Jei norite, galite tai daryti ir kalbėdamiesi kartu su šeimos nariais ar draugais.

Papildomi patarimai

Praktikuokitės. Geriausia pradėti dar tada, kai jaučiate, jog viskas gerai ir atrodo, kad šių metodų jums nereikia. Praktikuodamiesi įprasite prie jų, turėsite savo mėgstamiausius ir galėsite lengviau ir paprasčiau pasinaudoti jais, kai jau reikės.

Pradėkit kuo anksčiau. Pradėkite taikyti pratimus, kai tik pradėdate jaustis liūdesį ar nerimą, nelaukdami, kol mintys ar jausmai apims smarkiai ir pasidarys sunkiau valdomi.

Venkite vertinimą. Pavyzdžiui, jei bandote nusiraminti apibūdindami aplinką, sutelkite dėmesį į tai, ką matote, o ne į tai, kokias mintis ar jausmus jums ji sukelia.

Būkite atsimerkę. Atsimerkus lengviau išlaikyti ryšį su dabartim.

Įsivertinkite. Prieš ir po pratimų įvertinkite savo savijautą nuo 1 iki 10. Kokia jūsų savijauta, kai pradėdate? Kaip ji pasikeitė po pratimų? Kuriuo būdu ar būdais pasiekiate geriausią rezultatą?

Užsimirškite. Bandytas visą laiką būti dėmesingu irgi gali kelti papildomos įtampos. Leisdami sau užsimiršti ir tiesiog galvoti apie tai, kas ateina į galvą, nieko nedarydami ar žiūrėdami mėgstamą serialą irgi galite padėti sau nurimti.

Informacijos šaltiniai:

<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#physical-techniques>

<https://www.healthline.com/health/mindfulness-tricks-to-reduce-anxiety#8>

Vertė ir parengė psichologė Ugnė Kabelkaitė, Bendrasis pagalbos centras, 2020
Peržiūrėjo psichologės Liepa Raškevičienė, Akvilė Steponavičiūtė, Virginija Venskūnienė (PAGD), Gustė Ilgūnaitė (UGM)