

Vybrané techniky boje se stresem

Základní strategie při boji se stresem – SAD MAN

SAD = sed' a dýchej! Soustředte se a věnujte svoji maximální pozornost nádechu a výdechu. Vědomý nádech a vědomý výdech.

MAN = myslí a nemluví! Přemýšlejte a promyslete svoji reakci, zvažte svůj postup, ale hned ho nevyslovujte.

Při objevení se problému, je třeba dýchat, myslet a nemluvit. Mluvíím a jednám až v dalším kroku, s časovým odstupem po projití si SAD MAN.

1. činnosti se provádějí v uvedeném pořadí,
2. v jeden okamžik se provádí pouze jedna činnost,
3. množina činností je jednosměrná – tj. k již provedené činnosti se nevracím.

Dechové cvičení

Rychlé uvolnění – bezprostředně, pokud se potřebuji rychle uvolnit

1. vydechněte se bez toho, že byste se nějak nadechovali,
2. postupně, zlehka se nadechněte, nádech nosem, pomalý nádech – můžete u toho počítat do 5 (až 7),
3. zadržte na chvíli dech - 2 sekundy,
4. pomalý výdech, vydechněte se, s výdechem nechte svěšená ramena a nechte své paže a ruce viset podél těla,
5. uvolněte postupně čelist, horní a dolní zuby,
6. pokud musíte hned mluvit, snažte se mluvit pomalu a potichu.

Relaxační technika

Jacobsonova progresivní relaxace

Jde o zjišťování rozdílu mezi napětím a uvolněním jednotlivých svalových skupin.

Nácvik: cca 5 minut každý den, v sedě na pohodlné židli nebo v křesle

Instrukce:

Důkladně si přečtete instrukce a naučte se je v daném pořadí nebo požádejte někoho, aby vám je četl. Správný rytmus je 5s napětí a 10-15s uvolnění.

Uvolnění rukou a paží

1. Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
2. Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
3. Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
4. Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
5. Natáhněte pravou paži a zatněte triceps... uvolněte.
6. Natáhněte levou paži a zatněte triceps... uvolněte.

Uvolnění obličeje

7. Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
8. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.
9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby... uvolněte.
10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
11. Sevřete pevně rty... uvolněte.

Uvolnění šíje, ramen a horní části zad

12. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
13. Zatlačte hlavu proti hrudi... uvolněte.
14. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.

Uvolnění hrudi, břicha a zad

15. Dýchejte klidně a pravidelně břichem.
16. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, držte... vydechněte a uvolněte.
17. Napněte svaly břicha... uvolněte.

Uvolnění beder, stehen a lýtek

18. Zvedněte zadek nad židli... uvolněte.
19. Napněte hýždě a lýtka tak, že tlačíte nohama do podlahy... uvolněte.
20. Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru... uvolněte.
21. Klidně a pravidelně dýchejte břichem.

Další osvědčenou koncentračně relaxační metodou vhodnou pro nácvik je Schultzův autogenní trénink (např. <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>).