



Stresszoldás:

miből álljon egy napunk?

(II. rész)

Előző cikkünkben már tisztáztuk a stressz elméleti hátterét és kialakulásának okát. Ezzel pedig a stresszkezelés egy részét már el is végeztük, hiszen, ha megértjük, hogy mi zajlik ilyenkor a testünkben, az már fél siker.

Nem foglalkozunk eleget belső világunkkal, így önismertetünk is hiányos. Ám ha több figyelmet fordítunk viselkedésünkre, testünk reakcióira, akkor a stressz megértése és ezáltal a kezelése is könnyebb lesz. A tudatosság az első lépés a stresszoldásnál is. Ezt a fajta megértést segítette elő korábbi cikkünk, amely tisztázta, hogy mégis mivel állunk szemben. Most jöjjön viszont a gyakorlatias megközelítés.

A legjobb, ha nem is stresszoldásról, hanem testünk stressztűrő képességének fejlesztéséről beszélünk, hiszen a munka után végzett testmozgás valóban a stresszoldás kategóriájába tartozik, de például néhány reggel elvégzett légzőgyakorlat inkább a stressz megelőzésére szolgál. Éppen ezért talán a legszemléletesebb, ha végigvesszünk egy átlagos napot, és időrendben haladunk, hogy éppen milyen technikákat kellene beépítenünk a nagy rohanásba.

ÉLVEZETES ÉBREDÉS

Az ébredés a legfontosabb időszak. Még nem beszélhetünk kialakult stresszről, mégis ébredésünk minősége nagyban befolyásolja egész napunkat. Meg kell tanulnunk kellemes ütemben, jó érzéssel felkelni. Azaz keljünk időben, és olyan hangra, amit szeretünk. A külső inger hatására való ébredés már eleve egy elkerülhetetlen stresszforrás, mert nem veszi figyelembe alvófázisainkat, hanem kíméletlenül felébreszt akkor is, ha egyébként még mélyalvásban vagyunk. Ez elkerülhető azzal, ha inkább biológiai óránkat állítjuk be, mindig hasonló időben kelünk és fekszünk.

Reggelente szervezetünk beindítása a cél, így ne pattanjunk ki azonnal az ágyból, kezdjük a napot néhány perc lassú hasi légzéssel. Ezután sem kell komoly jógazásba kezdeni, keljünk ki az ágyból és tegyük azt, amit a testünk kíván. Mindenkinek jólesik a nyújtózkodás, lélegezzünk mélyeket, mozgassuk át a vállakat, a gerincet. Ez máris rengeteget számít és nem is vesz el pár percnél többet.

A MUNKAHELY

Életünk legmeghatározóbb stresszforrása a munkánk. Az már inkább csak a munkából származó stressz folyamánya, hogy felidegesít minket a közlekedés vagy saját családunk. De létfontosságunk érdekében dolgoznunk kell, még ha sokszor nem is annyira kellemes. Ám hozzáállásunkkal sokat javíthatunk azon, hogy az adott helyzetet hogyan éljük meg. Néhány technikával pedig a munkahelyen felszedett stressz mennyisége is csökkenthető. Ismét nem kell bonyolult dolgokra gondolnunk, még a székből sem kell felállnunk – persze mindenképpen érdemes kompenzálni az ülőmunkából adódó rossz tartást. Mozgassuk át megterhelte ízületeinket: a csuklót, vállakat, nyakat, de a gerincet se hagyjuk ki: azaz kényelmesen domborítsunk, homorítsunk, hajoljunk oldalra és egyenes háttal csavarjuk a gerincet. Ezzel máris csökkentettük izmaink és idegrendszerünk tónusát. Ezután végezzünk 10-20 lassú, mély hasi légzést és máris folytathatjuk, ahol abbahagytuk.

A munka után ne ülünk be azonnal a tv elé, ami – ugyan nem kifejezetten érezzük, de – egy újabb stresszforrás. Filmek hirtelen vágásokkal, hangos reklámok, ezek csak tovább terhelik amúgy is fáradt idegrendszerünket. Helyette inkább relaxáljunk, vegyünk egy fürdőt, vagy menjünk el valamilyen csoportos mozgásterápiára, például jógára. Azért hangsúlyozzuk a jógát, mert a stressz fizikai és mentális következményeit is rendkívül hatékonyan csökkenti. Kiváló például a gerincjóga, amely az ülőmunkából, rossz tartásból adódó feszültségeket is orvosolja.

KIVÁLTÓ INGER: mindenkinél más

A stressz nem specifikus szindróma, így a kiváltó inger is más-más sem az embereknél, de még az adott személynél sem mindig ugyanaz az inger vált ki stresszt. A stresszhelyzetekre adott válaszaink is különbözőek, s nem csak negatív lehet, hiszen a kismértékű stressz fokozza energiánkat és éberségünket. Ám ha erősödik a nyomás, a feszültség ellehetetlenítheti a helyzet megoldását, és kikészülhetünk. Az állapot állandósulása vagy gyakori ismétlődése pszichoszomatikus betegségekhez, magas vérnyomáshoz, gyomorpanaszokhoz, infarktushoz, depresszióhoz is vezethet.



Írta: Diószegi Ádám
www.jogaoktato.hu
www.mandalajoga.hu

LEFEKVÉSHEZ KÉSZÜLÖDVE

Alvás előtt 3 órával már ne együnk, vagy legalább a nehéz ételeket kerüljük. Ígyunk citromfű vagy kamillateát egy kanál mézzel. Az ágyban fekvé pedig végezzünk 5-10 perc hasi légzést, esetleg relaxációt, jóga nidrát (jógiikus alvás) valamilyen zenére, vagy vezetett relaxációs CD-re. Alvásra pedig leginkább a jobb oldalt fekvés felel meg: így nem terheljük a szívünket, a bal orrlyuk az aktív – ami a pihenést, ellazulást segíti – és a gyomor is nyugodtan tud üríteni, mert a jobb oldalon van a kivezető nyílása. Használjunk viszonylag kemény – például kókuszrostból készült – matracot és párnát az alváshoz, ami megtartja gerincünk vonalát. Ha alvásunk megfelelően komfortos és mély, akkor 6-7 óra alvás elegendő lesz.

A leírt technikák az egész napunkból nem vesznek el többet fél óránál, mindössze ennyit kellene rászánunk, hogy egy-két hét után stressz-szintünk jelentősen csökkenjen. Ez még a legelfoglaltabb számára is befogadható, ráadásul a kevésbé stresszes idegrendszernek rövidebb időre van szüksége a regenerálódáshoz, tehát alvásigényünk is csökkenni fog.