

Οδηγός και ασκήσεις διατήρησης ηρεμίας (αντιμετώπιση άγχους/στρές).

1. Κατανιώ ότι το άγχος/στρές δεν προσφέρει τίποτε αλλά αντίθετα εμποδίζει τη λήψη σωστών αποφάσεων και δηλητηριάζει το σώμα.

Για παράδειγμα αν βρίσκομαι σε κυκλοφορική συμφόρηση και έχω αργήσει για τη δουλειά μου, πιθανότατα να αγχωθώ και να αρχίσω να στεναχωριέμαι. Ωστόσο αν σταματήσω για λίγο και δω ψύχραιμα την κατάσταση, θα καταλάβω ότι αυτό που κάνω δεν με ωφελεί - αντίθετα επηρεάζει αρνητικά την υγεία μου (ίσως νιώσω ότι ήδη σφίγγεται το στομάχι μου η νιώθω ένταση αλλού στο σώμα μου..). Μπορώ λοιπόν συνειδητά να ηρεμήσω (χρησιμοποιώντας τις παρακάτω τεχνικές) και να χαλαρώσω. Την ίδια ώρα θα φτάσω στην δουλειά μου και μάλιστα πιο ήρεμος και υγιής. Επιπλέον, σκεφτόμενος νηφάλια, ίσως βρω και λύση στο πρόβλημα μου, πχ μια έξοδο που μέσα στο άγχος δεν θα είχα σκεφτεί να πάρω.

2. Κατανιώ ότι το αν θα θυμώσω η θα αγχωθώ κτλ εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από εμένα και όχι από το τι συμβαίνει γύρω μου.

Για παράδειγμα η ίδια ακριβώς συμπεριφορά, κάποιον μπορεί να τον εκνευρίσει η να τον θυμώσει, άλλον να τον αφήσει αδιάφορο και άλλος μπορεί να γελάσει και να ευθυμήσει βλέποντας ακριβώς το ίδιο συμβάν. Αν δούμε ψύχραιμα το κάθε γεγονός στη ζωή μας, όσο δύσκολο και αν φαίνεται, θα συνειδητοποιήσουμε ότι μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε διαφορετικά, χωρίς θυμό η αρνητική αντίδραση. Ακόμη και στην πιο δύσκολη περίπτωση, μπορούμε απλά να αποδεχθούμε ότι έτσι έχει η κατάσταση αυτή τη στιγμή και το να θυμώσω η να στεναχωρηθώ δεν προσφέρει απολύτως τίποτα. Βλέπω απλώς τα γεγονότα και ανταποκρίνομαι στο ότι χρειάζεται η κάθε στιγμή (παρακάτω).

3. Ζω την κάθε μου στιγμή και ανταποκρίνομαι σε ότι αυτή χρειάζεται. Δεν χάνομαι στις σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον - ιδιαίτερα αν είναι αρνητικές.

Παίρνω παράδειγμα από τη φύση: Όλα τα ζώα και τα φυτά ζουν στην κάθε στιγμή και ανταποκρίνονται σε ότι αυτή χρειάζεται. Για παράδειγμα μια αντιλόπη που την κυνηγά ένα λιοντάρι θα τρέξει να σωθεί. Αν καταφέρει και γλιτώσει, μέσα σε λίγα λεπτά αρχίζει να βόσκει αμέριμνα σαν να μην έγινε τίποτα. Αν ήμασταν στη θέση της τι θα κάναμε? Οι περισσότεροι θα κρατούσαμε το λιοντάρι στη σκέψη μας για μεγάλο διάστημα: κι αν μας έπιανε? Κι αν ξαναέρθει? Αν οι σκέψεις αυτές γίνουν ψύχραιμα μόνο για το πώς θα αντιμετωπίσουμε την κατάσταση εφόσον ξανασυμβεί και μόνο για όσο χρειάζεται, είναι χρήσιμες και εδώ πλεονεκτούμε από τα ζώα. Αν όμως μας "τρώνε" για μέρες η χρόνια και απλώς στεναχωριόμαστε, κάνουμε ζημιά στον εαυτό μας και θα πρέπει να παραδειγματιστούμε από τα ζώα και τα φυτά...

4. Όσο συχνά μπορώ, κάνω διαλείμματα από τις σκέψεις (όσο μεγαλύτερα, τόσο καλύτερα) - ειδικά όταν είναι επαναλαμβανόμενες (αρνητικές) και όχι πρακτικές:

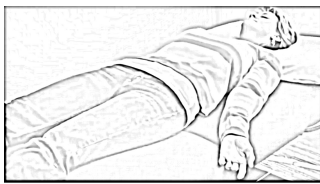
Ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσω τις σκέψεις είναι εστιάσω την προσοχή μου στο τι συμβαίνει γύρω μου και μέσα μου αυτή τη στιγμή. Παρατηρώ γύρω μου - τι βλέπω? Ακούω προσεκτικά - τι ακούω αυτή τη στιγμή? Νιώθω το σώμα μου - πως νιώθω τα χέρια μου? Τα πόδια μου? την πλάτη μου? κτλ. Εστιάζω την προσοχή μου στο εσωτερικό μου - νιώθω την αναπνοή μου καθώς μπαίνει και βγαίνει από τα πνευμόνια μου. Νιώθω την αίσθηση στο στομάχι και την κοιλιά μου. Προσπαθώ να νιώσω όλο το σώμα μου σαν σύνολο η να ανιχνεύσω το σώμα μου από πάνω έως κάτω και ξανά το ίδιο. Δεν σκέφτομαι το σώμα μου, το νιώθω! Η άσκηση αυτή είναι πολύ ευεργετική γιατί το σώμα μου ηρεμεί και βελτιώνεται η λειτουργία του όταν το νιώθω, ενώ αρρωσταίνει όταν σπαταλώ την ενέργεια μου σε άχρηστες και επιζήμιες σκέψεις. Κάνω την παραπάνω άσκηση όσο συχνά μπορώ, πολλές φορές την ημέρα!

5. Κάνω τις παρακάτω ασκήσεις όποτε νιώθω έντονο άγχος η στρες και δυσκολεύομαι να ηρεμήσω:

α. Άσκηση Iams: Απλά στρίβουμε το κεφάλι τέρμα δεξιά αν είμαστε δεξιόχειρες η τέρμα αριστερά αν είμαστε αριστερόχειρες, χαλαρώνουμε και κατεβάζουμε τους ώμους. Μένουμε σ' αυτή τη θέση μέχρι να ηρεμήσουμε και να νιώσουμε καλύτερα: είναι σημαντικό να μην βιαστούμε να γυρίσουμε το κεφάλι ευθεία. Η τεχνική αυτή διακόπτει το μοτίβο άμυνας που προϋποθέτει ευθεία θέση κεφαλής και ένταση στο πάνω μέρος του σώματος. Μένοντας στη θέση αυτή, σύντομα νιώθουμε ηρεμία και ανακούφιση του στρες και κάνοντας την κάθε φορά που χρειάζεται (πολλές φορές τη μέρα) γίνεται πάρα πολύ αποτελεσματική!



β. Reflexercise: Είναι μία πιο σύνθετη μορφή της παραπάνω άσκησης που την κάνουμε όταν έχουμε μεγαλύτερη άνεση (πχ στο σπίτι). Καθόμαστε ή ξαπλώνουμε και όπως πριν



γυρίζουμε το κεφάλι όσο πηγαίνει δεξιά η αριστερά (ανάλογα αν είμαστε δεξιόχειρες η αριστερόχειρες). Κατεβάζουμε τους ώμους και έχοντας τα χέρια στο πλάι, γυρίζουμε τις παλάμες να κοιτάνε μπροστά. Κάμπτουμε ελαφρά τα δάκτυλα των ποδιών, κλείνουμε τα μάτια και βάζουμε τη γλώσσα ανάμεσα στα δόντια (την πιέζουμε πολύ ελαφρά). Στη θέση αυτή παίρνουμε 4-5 αργές, βαθιές

αναπνοές και νιώθουμε το σώμα μας.

γ. Power March: Είναι μία άσκηση που ενεργοποιώντας ταυτόχρονα τις δύο πλευρές του σώματος, το σύστημα ισορροπία και το αυτόνομο νευρικό σύστημα προκαλεί “νευρολογική επανεκκίνηση” λύνοντας αποτελεσματικά τα μοτίβα άμυνας και τάσης.

Στεκόμαστε όρθιοι με τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης και τη σπονδυλική στήλη ευθεία. Κάνουμε ένα βήμα μπροστά με το δεξί πόδι και κάμπτουμε το δεξί γόνατο. Σηκώνουμε το αρ χέρι ψηλά (45 μοίρες), τεντωμένο και με τα δάκτυλα ανοιχτά, αντίχειρας προς τα πάνω. Πάμε το δεξί χέρι τεντωμένο πίσω (45 μοίρες) με τα δάκτυλα ανοιχτά, αντίχειρας προς τα κάτω. Κάμπτουμε ελαφρά και γυρίζουμε λίγο το κεφάλι αριστερά. Κοιτάζουμε προς τον αριστερό αντίχειρα και κλείνουμε το δεξί μάτι. Μένουμε στη θέση αυτή, παίρνουμε μία βαθιά κοιλιακή αναπνοή και την κρατάμε όσο περισσότερο μπορούμε (μετράμε αργά ως το 10) νιώθοντας το σώμα μας. Εκπνέουμε και κάνουμε ένα βήμα πίσω, στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε στην άλλη πλευρά κάνοντας ακριβώς τις αντίθετες κινήσεις. Κάνουμε άλλη μία επανάληψη σε κάθε πλευρά (4 φορές συνολικά). Είναι καλό να κάνουμε την τελευταία άσκηση τουλάχιστον μία φορά την ημέρα και τις προηγούμενες πολλές φορές την ημέρα, όσες νιώθουμε ότι χρειαζόμαστε. Καλή επιτυχία!



Μόσχος Δημήτρης,
Ορθοπαιδικός