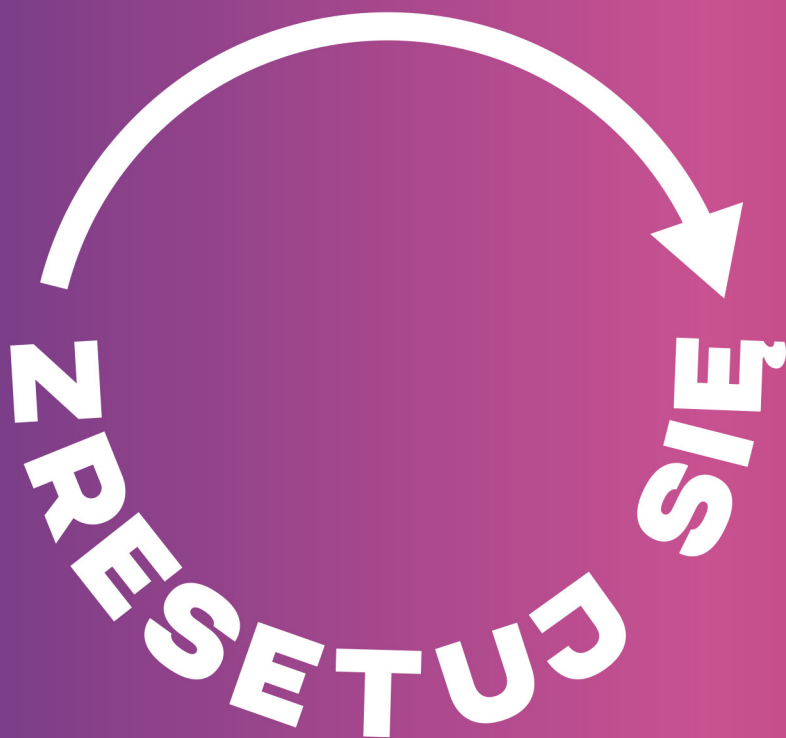


Jennifer L. Taitz



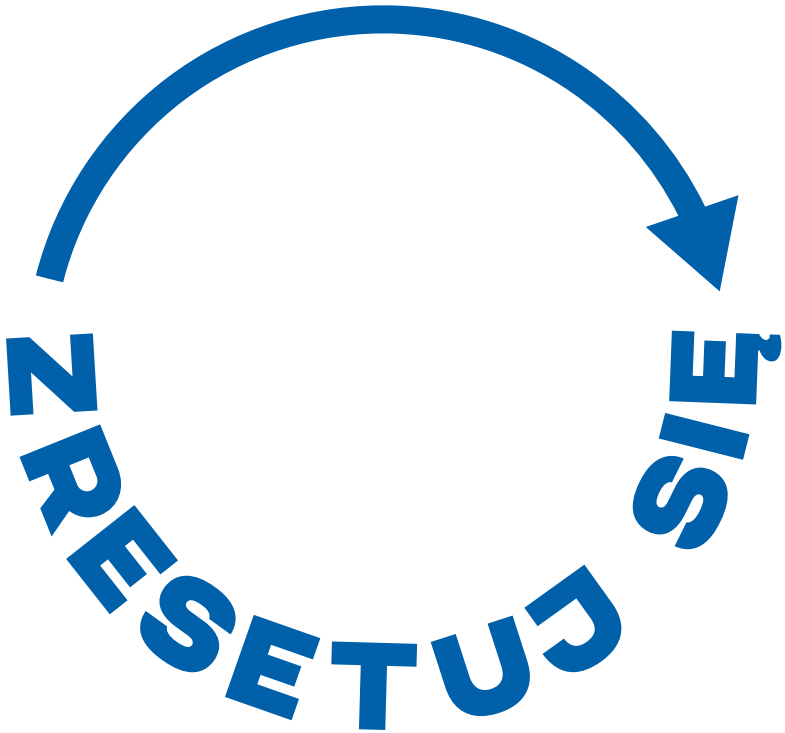
**ZRESETUJ
SIE**

75 technik redukcji stresu, aby ukoić ciało
i umysł w kilka minut



Jennifer L. Taitz

Przekład: Małgorzata Małecka



75 technik redukcji stresu, aby ukoić ciało
i umysł w kilka minut



Spis treści

Wprowadzenie	8
Jak korzystać z tej książki	18
CZĘŚĆ I. Zaprzyjaźnić się ze stresem, żyć lepiej.	21
1. Zamienianie węzłów w kokardy	22
2. Regulowanie emocji	37
3. Przemyślmy nadmierne rozmyślanie.	55
4. Radzenie sobie bez używek.	72
5. Skupienie na czymś większym	86
CZĘŚĆ II. Resety od stresu na niełatwe czasy.	100
Reset umysłu	105
Reset ciała	134
Reset zachowania.	154
CZĘŚĆ III. Bufory stresu dla budowania odporności	186
Bufor umysłu	189
Bufor ciała	213
Bufor zachowania	232
Uwagi końcowe: Stres to również szansa	261
Aplikacje oraz inne źródła wymienione w książce	267
Lista technik z podziałem na rodzaje terapii	269
Bibliografia	271
Podziękowania	313
O autorce	317



Wprowadzenie

A GDYBYŚMY MOGLI w ciągu zaledwie kilku minut wyłączyć mniej pomocne aspekty naszej reakcji na stres, kiedy tylko zechcemy – bez potrzeby czasochłonnej medytacji, leków czy martini? Jako psycholożka kliniczna wielokrotnie obserwo-
wałam to u moich pacjentów. Specjalizuję się w nauczaniu sprawdzonych sposobów regulowania emocji i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Przez czternaście lat pracy jako tera-
peutka w Nowym Jorku i Los Angeles nauczyłam tysiące osób, jak świadomie powstrzymać się przed popadaniem w obsesję, nadmiernym rozmyślaniem i biernym skupianiem się na wy-
zwaniach tak, aby mogły zmienić kierunek, pozwolić sobie na własne emocje i pójść naprzód. Nazywam te strategie „rese-
tami od stresu”, a pomyślano je tak, by były krótkie: wiele z nich można wykonać w zaledwie pięć minut. Co równie ważne, każda z nich została opracowana na podstawie badań i po-
twierdzona, że przynosi ulgę (przynajmniej tymczasową), dzięki czemu możecie zrobić sobie przerwę i zresetować się, zamiast tracić grunt pod nogami.

Większość z nas potrzebuje tych prostych strategii. Kiedy życie nas przytłacza, często instynktownie podejmujemy dzia-
łania, które sprawiają, że nasz stan lub sytuacja jeszcze się pogarsza. Gdy jesteśmy zdenerwowani, trudno o mądrość. Zamiast tego reagujemy w sposób, który nas blokuje. Czy to przez boleśnie obsesyjne myślenie, agresywne wiadomości,

odkładanie rzeczy na później, czy nadużywanie rozmaitych substancji, nasze instynkty mogą działać na naszą niekorzyść i pogłębiać odczuwane cierpienie. Pomyślcie o tym w następujący sposób:

stres = stres
stres + nadmierna analiza + unikanie = STRES

Ale nie musi tak być. Pionier badań nad stresem, doktor Hans Selye, endokrynolog, który rozpoczął analizę tego zjawiska niemal sto lat temu, postrzegał stres jako adaptacyjną reakcję organizmu, popychającą nas do działania, gdy czujemy się przytłoczeni. Doktor Selye, który opublikował ponad tysiąc siedemset artykułów poświęconych stresowi, opisywał to w ten sposób: wydarzenie zewnętrzne → reakcja stresowa. Kilkadziesiąt lat później, w latach osiemdziesiątych XX wieku, doktor Richard Lazarus, psycholog kliniczny zajmujący się radzeniem sobie ze stresem i rozwiązywaniem problemów, poszerzył definicję stresu tak, aby uwzględnić naszą reakcję na niego, i opisał stres jako doświadczenie, w którym zarówno wyzwanie, interpretacja, jak i reakcja mogą odgrywać rolę (stresujące wydarzenie → stres ← reakcja). Jednak niezależnie od równania wynik prezentuje się następująco: reakcja, na jaką się decydujecie w obliczu tego, z czym się mierzycie, wpływa na ostatecznie odczuwany poziom stresu.

Weźmy przykład z mojego domu. Pewnego ranka, gdy mój mąż Adam był zmęczony i się spieszył (co nie stanowi dobrego połączenia), upuścił pełny karton mleka na kuchenną podłogę. Zdenerwowany zabrał się za porządki i skaleczył się o listwę ochronną zamontowaną na dolnej części drzwi lodówki. Niestety nie mieliśmy w domu opatrunków, więc jeszcze bardziej poirytowany chciał szybko podjechać autem do apteki.

Pobudzony, rozmyślając o okropnym poranku, miał stłuczkę. Nie da się czegoś takiego wymyślić!

Oczywiście, mogłabym przytoczyć tu liczne własne przykłady na to, jak pogorszyłam i tak stresującą już sytuację. Wiele lat temu wy-czerpana powrotem do pracy po

niedawnych narodzinach drugiego dziecka zaczęłam gryźć paznokcie tak bardzo, że znalazłam się na oddziale ratunkowym z odporną na antybiotyki infekcją, która wymagała zabiegu operacyjnego. Gdybym tylko zatrzymała się, przyjrzała własnym odruchom powodowanym stresem, wzięła kilka głębokich oddechów i wypróbowała jedną z technik resetowania stresu zawartych w tej książce, to oszczędziłabym sobie czasu spędzonego na oddziale ratunkowym oraz wielu późniejszych wizyt u specjalisty chorób zakaźnych.

Jestem pewna, że moglibyście podać też własne przykłady.

Wielu moich klientów opowiada mi o swoich impulsywnych reakcjach na stres: dotknięci odrzuceniem szukają pocieszenia u przypadkowej obcej osoby lub problematycznego byłego partnera tylko po to, by jeszcze dotkliwiej poczuć odrzucenie czy samotność. Przytłoczeni pracą pocieszają się śmieciowym jedzeniem, które sprawia, że czują się jeszcze bardziej ospali. Na wiele sposobów osłabiamy naszą zdolność do lepszego życia, gdy mierzymy się ze stresem:

- ▶ brak pieniędzy → nadmierne ich wydawanie;
- ▶ ważny termin → przechodzenie od udoskonalania do zwlekania;
- ▶ doświadczanie lęku → nadmierne analizowanie lub nadmierne skupienie się na problemie, aż do momentu paniki;

**Reakcja, na jaką
decydujecie się
w obliczu tego,
z czym się mierzycie,
wpływa na ostatecznie
odczuwany poziom
stresu.**

- ▶ żaloba → uciekanie się do zażywania rozmaitych substancji w celu złagodzenia bólu;
- ▶ wyczerpanie → siedzenie do późnej pory i machinalne przeglądanie internetu.

Wszystkie te próby „ucieczki” mają wpływ na naszą „skuteczność”, czyli postrzeganą zdolność do radzenia sobie. Mówiąc metaforycznie, wyobrażam sobie te działania jako próby usunięcia plamy w sposób, który tylko ją rozprzestrzenia. Na kolejnych stronach tej książki będę zachęcać was do bliższego przyjrzenia się temu, jak zwykle unikacie stresorów, co samo w sobie może stanowić skuteczny sposób rozwiązywania problemów. Poprzez refleksję nad tym, jak radzicie sobie w trudnych chwilach, i pracę nad własnymi reakcjami, zrozumiecie, jak dobrze potraficie dbać o siebie i ostatecznie opanujecie swoje emocje, aby żyć lepiej i odnaleźć radość.

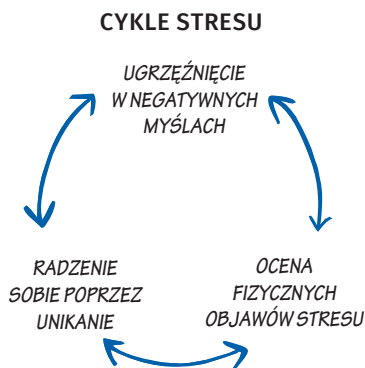
Prawie niemożliwe jest uniknięcie wydarzeń wywołujących w nas stres. Dlatego musimy przestać czekać z podjęciem działań, aż poczujemy się mniej zestresowani lub życie stanie się bardziej przewidywalne. A kiedy to zrobić, jeśli nie teraz? Według ankiety przeprowadzonej w 2022 roku przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne dwadzieścia siedem procent dorosłych Amerykanów przyznaje się do tak silnego stresu wywołanego czynnikami takimi jak podziały polityczne w kraju, gospodarka i zmiany klimatyczne, że nie są w stanie funkcjonować.

Znaczna część badanych, aż siedemdziesiąt sześć procent, twierdzi, że stres miał negatywny wpływ na ich dobrostan. Jeśli nie zajmą się nim, to może on prowadzić do trwalszych problemów psychicznych. W 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała wzrost dolegliwości lękowych oraz depresji na świecie do dwudziestu pięciu procent, a wskaźniki

depresji w USA potroiły się – na skutek wybuchu pandemii Covid-19. Tak wielu z nas nadal mierzy się z okolicznościami, które wyczerpałyby emocjonalne zasoby każdego, jak trudności finansowe, rasizm strukturalny oraz seksizm. Z równowagi wytrącają nas również obawy dotyczące przemocy z użyciem broni zagrażającej naszemu życiu czy sztucznej inteligencji wpływającej na naszą karierę zawodową. To kolejny powód, dla którego każdy zasługuje na praktyczne, szybkie sposoby zmiany nastawienia – techniki pozwalające nam zwolnić, złapać oddech i rozwiązywać problemy.

Najpierw jednak należy rozważyć kluczowe nawyki, które mogą was blokować. Większość ludzi borykających się z własnymi reakcjami na stres: 1) grzęźnie w negatywnych myślach; 2) ocenia fizyczne objawy stresu i 3) radzi sobie, unikając tego, co wywołuje stres.

Problem w tym, że każdy z tych trzech elementów przyczynia się do reakcji stresowej w ciele, która sama się wzmacnia, powodując jeszcze większy stres. Na przykład powtarzanie sobie „Nie potrafię!” może wywołać objawy fizyczne, takie jak drżenie, suchość w ustach czy inne odczucia. To prowadzi do kolejnej, powszechnej reakcji: krytykowania naturalnej odpowiedzi organizmu na stres, co tylko pogłębia katastroficzne myśli. I tak skupiamy się na unikaniu lub ucieczce od tego, co nas stresuje, zamiast dążyć do tego, co dla nas ważne. Rozumiecie chyba, do czego zmierzam: gdy uruchomi się taki cykl, trudniej zyskać perspektywę i rzeczywiście rozwiązać problemy sprawiające, że jesteście zestresowani.



Nie trać gruntu pod nogami, kiedy życie cię przytłacza!

Dowiedz się, jak uporać się z intensywnymi emocjami i trudnymi sytuacjami. Jak zaakceptować to, co czujesz, i pójść naprzód. Jak radzić sobie ze stresem zarówno w danej chwili, jak i w dłuższej perspektywie.

75 technik i ćwiczeń wspomagających regulowanie emocji, panowanie nad stresem i budowanie odporności psychicznej

Ogranicz stres w kilka minut poprzez:

- ▶ resetowanie umysłu, aby włączyć elastyczne myślenie
- ▶ resetowanie ciała, aby zaakceptować fizyczne odczucia
- ▶ resetowanie zachowania, aby skupić się na podejściu strategicznym.

Aby wypracować długofalowe strategie radzenia sobie ze stresem, możesz również zastosować bufory, które pozwolą ci konsekwentnie utrzymywać dobre nawyki i stworzyć poduszkę emocjonalną. Troska o siebie, małe przyjemności, uważność czy regularne ćwiczenia trwale wzmocnią twoją odporność psychiczną. Resety to pogotowie emocjonalne, a bufory to profilaktyka.

Osobiste historie, wywiady z ekspertami, nowatorskie badania i przydatne wskazówki pokażą ci, jak świadomie zarządzać swoimi emocjami i nie pozwolić, aby to one przejęły nad tobą kontrolę. Dzięki tej książce poradzisz sobie z każdą kryzysową sytuacją, rozluźnisz się, odnajdziesz radość i poprawisz jakość swojego życia.

To lektura obowiązkowa dla każdego, kto szuka ulgi w chaosie życia.

— **Greg McKeown**

autor bestsellerów *Esencjalista* i *To proste*

Książka dostępna także jako **e-book**.



laurum.pl



cena 59,90 zł

L24013