

LINA VĒŽELIENĒ-DIRMOTĒ

GYVENIMAS BE STRESO



105 receptai, kaip nuraminti protą,
kūną, jausmus, atgauti jėgas
ir pakeisti požiūrį

TYTO ALBA



LINA VĖŽELIENĖ-DIRMOTĖ

GYVENIMAS BE STRESO

105 receptai, kaip nuraminti protą,
kūną, jausmus, atgauti jėgas
ir pakeisti požiūrį



VILNIUS 2024

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://biblioteka.lt).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Lina Dirmotė, 2024

© „Tyto alba“, 2024

ISBN 978-609-466-855-5

Turinys

Pratarmė. Gyvenimas be streso – ar tai įmanoma?	9
Antistreso receptų naudojimo atmintinė.....	17
Streso testas.....	19

R E C E P T A I

I grupė. Nuramink protą

SĄMONINGUMAS

1. Mano atrama	27
2. Lėtas ritualas	28
3. Čia ir dabar	29

MINČIŲ NUKREIPIMAS

4. Eilėraštis	30
5. Tvarka namuose	31
6. Rašymo terapija.....	32
7. Tvarka telefone	33
8. Džiaugsmo sąrašas.....	34
9. Trys norai	35
10. Ir tai praeis	36

MINČIŲ PERKŪRIMAS

11. Baimė – ne baimė.....	37
12. Mano laikas.....	38
13. Nei juoda, nei balta.....	39
14. Įgalinančios frazės.....	40
15. Padėkos raštas	41
16. Čia ne mano reikalas	42

BIBLIOTERAPIJA

17. Pokalbis su išminčiumi.....	43
18. Vaikystės pasakos.....	44

PAGALBOS PAIEŠKOS

19. Pagalbos telefonas	45
20. Specialistų sąrašas	46
21. Pats sau patarėjas.....	47

DAILĖS TERAPIJA	
22. Kalbantis ornamentas	48
23. Streso portretas	49
RACIONALUS SPRENDIMAS	
24. Perfekcionizmo mažinimo planas	50
25. Baimių įveikos taktika	51
26. Galios sąrašas	52
27. Darboholizmo įveikos strategija	53
28. Daugiau ramybės	54
29. Sveikatos stiprinimo planas	55
30. Stresorių šalinimas	56
31. Skolų atidavimas	57

II grupė. Nuramink kūną

KŪNO ATPALDAVIMAS	
32. Numirėlio poza	61
33. Greitoji pagalba	62
34. Mankšta darbo vietoje	63
35. Sugrįžk į kūną	64
36. Autoterapija kūnui	65
37. Išsipurtyk!	66
38. Aukštyn kojas!	67
39. Kūdikių poza	68
MAŽI MALONUMAI	
40. Puodelis arbatos	69
41. Vaisės brangiam žmogui	70
42. Aromaterapija	71
43. Gydantis miegas	72
44. Stebuklingas dušas	73
45. Rytas be žadintuvo	74
46. Saulės vaisiai	75
FIZINIAI PRATIMAI	
47. Fizinis krūvis	76
48. Ėjimo meditacija	77
49. Ryztingo žmogaus žingsniai	78
50. Susigražink pusiausvyrą	79
51. Lengva nugara	80
52. Pėdų masažas	81
53. Įkvėpk daugiau oro	82
54. Pajusk savo ašį	83

ŠOKIS

55. Įžeminimo šokis.....	84
56. Šokio meditacija.....	85
57. Šokantis veidas.....	86

III grupė. Nuramink jausmus

KVĖPAVIMAS

58. Tiesiog kvėpuok.....	89
59. Kvėpuojantis pilvas.....	90
60. Balansas.....	91

MEDITACIJA

61. Plepalų meditacija.....	92
62. Gydanti meilė.....	93
63. Lengva galva.....	94

ŽMOGIŠKI RYŠIAI

64. Tu ne vienas.....	95
65. Skambutis draugui.....	96
66. Pasimatymas su draugu.....	97
67. Gerumo dovana.....	98
68. Gerasis samarietis.....	99
69. Atviras pokalbis.....	100

GAMTOS TERAPIJA

70. Tu – gamtos dalis.....	101
71. Upės galia.....	102
72. Platesnis horizontas.....	103
73. Žemė po kojomis.....	104
74. Pakeisk aplinką.....	105
75. SPA gamtoje.....	106
76. Fotomenininko diena.....	107
77. Žemės vaikas.....	108

MUZIKOS TERAPIJA

78. Kita nuotaika.....	109
79. Jausmų grojaraštis.....	110
80. Dainininkas.....	111
81. Balsių meditacija.....	112

ŽAIDIMO TERAPIJA

82. Žaidimų aikštelė.....	113
83. Žaidimų draugas.....	114
84. Įtraukiančios dėlionės.....	115

IV grupė. Atgauk jėgas

DAUGIAU MEILĖS IR RŪPESČIO

85. Dovana sau	119
86. Skanaus!	120
87. Mano vieta	121
88. Ramybės ritualas	122
89. Vienos dienos atostogos.....	123

HUMORAS

90. Eime į kiną!	124
91. Linksmais draugas	125

V grupė. Keisk požiūrį

GYVENIMO FILOSOFIJA

92. Pažvelk paprasčiau	129
93. Nieko nėra amžino	130
94. Gyvenimo vertybės	131
95. Žmogaus teisių deklaracija	132
96. Dėkingumo galia	133
97. Ar tikrai?	134
98. Po nakties ateina diena	135
99. Atsipalaiduok	136
100. Baimė suklysti	137
101. Aš – kūrėjas	138

MALDA

102. Maldos namai	139
103. Prašyk, ir tau bus duota	140
104. Angelas sargas	141
105. Tokia Dievo valia	142

PRATARMĖ

Gyvenimas be streso – ar tai įmanoma?

Streso sukelta įtampa, nuovargis ar dirglumas ne vienam šiuolaikiniam žmogui yra gerai pažįstama kasdienybė. Taip gerai pažįstama, jog žmonės drąsiai apibendrina: „Visas gyvenimas – ištisinis stresas!“ Vyraujantis požiūris į stresą kaip į neišvengiamybę tarsi ragina susitaikyti su stresu, netgi nekreipti į jį dėmesio. Gali būti, jog kaip tik dėl šios priežasties diskusijų apie stresą nebėra tiek daug kaip anksčiau. Turbūt jau visi susitaikė, kad stresas visada buvo ir bus, ir nieko čia nepadarysi. Nepaisant „susitaikymo“, stresas vis dar įvardijamas kaip daugybės fizinių ligų katalizatorius, taip pat ir viena iš psichologinių problemų priežasčių.

Žinoma, yra ir kitokių nuomonių. Optimistiškai nusiteikę entuziastai stresą vertina kaip efektyvų

motyvatorių. Šie žmonės džiaugiasi, kad patirdami stresą nuveikia daug daugiau nei būdami ramūs. Stresas juos varyte varo į vis naujas aukštumas. Turbūt panašiai kaip elektrošokas?

Vis dėlto apimtas streso žmogus lėčiau sveiksta, dažniau serga, aštriau konfliktuoja, dažniau patiria neurozes, nes labiau visko bijo ir daug daugiau dėl visko nerimauja. Todėl, mano manymu, su stresu nereikia susitaikyti, jo nereikia iškentėti ir neegzistuoja jokia „sveika“ adaptacija prie streso! Juolab stresas nėra geras motyvatorius, nebent reikia pulsti arba bėgti.

Taigi, kas tas stresas? Remiantis psichologijos mokslo teorija:

Stresas – tai žmogaus organizmo reakcija į stresorius: įvykius, reikalavimus ar situacijas, kurie suvokiami kaip keliantys grėsmę fizinei ar psichologinei gerovei.

Stresoriai gali būti ūmūs ir lėtiniai; makrostresoriai ir mikrostressoriai; vienkartiniai traumuojančios įvykiai ar kasdieniai rūpesčiai, veikiantys kaip chroniški dirgikliai.

Remiantis ilgais galimų stresorių sąrašais, peršasi išvada, jog iš tiesų pagrindinis žmogaus stresorius

vis dėlto yra pats gyvenimas... Nes kiekvieno žmogaus gyvenime nuolatos kas nors vyksta. Kiekvienas žmogus patiria nemalonių, kartais netgi traagiškų įvykių, visi serga, visiems kas nors nepasiseka, visi turi problemų ir rūpesčių, kuriuos reikia išspręsti, be to, kiekvienam tenka išgyventi didesnes ar mažesnes krizes: išsiskyrė, susituokė; susilaukė vaiko, negali susilaukti vaikų; perėjo į naują darbą, neteko darbo ir pan. O kur dar tarptautinės krizės? O kur dar kasdieniai rūpesčiai? Jeigu į visus šiuos gyvenimo įvykius reaguosime kaip į grėsmę savo fizinei ir psichinei sveikatai, gyvensime nuolat kamuojami streso. Amžinai...

Turbūt teko sutikti žmonių, kurie kaip į grėsmę reaguoja kone į viską: į ne laiku atneštą siuntą, pasibaigusį cukrų cukrinėje, potvynį Meksikoje, į nuogirdą apie etatų mažinimą, kreivą kaimyno žvilgsnį laiptinėje... Kai kurių žmonių gyvenimas panašus į nuolatinę kovą su nesibaigiančiais stresoriais. O nuolatinės kovos su stresoriais turi savas pasekmes:

- emocines (baimė, prislėgtumas, pyktis);
- psichologines (perdegimas, nerimas, depresija, kompulsijos);

- fizinės (kvėpavimo, širdies ritmo, kraujotakos, virškinimo sistemos sutrikimai);
- elgesio (bėgimas, puolimas);
- socialines (vienišumas, asocialumas, priešiškus), nes nuolat kovojant su grėsmėmis labai sunku pasitikėti, atsiverti, mylėti.

Gausėjantis streso pasekmių spektras lemia vis jautresnes reakcijas į stresorius. Įtampa auga, gyvenimo kokybė smunka, dar labiau mažėja saugumo ir dar labiau daugėja grėsmių. Todėl labai svarbu laiku sustabdyti šį streso gamybos procesą ir savęs nebeapgaušinti, jog „dabar toks laikmetis ir kitaip nebus“ arba „toks jau aš žmogus, labai jautriai į viską reaguojau“. Augant stresui, nepadedama ne tik filosofinės saviapgaulės, bet ir ramėjimasis toksinėmis priemonėmis.

Prisiminkime apibrėžimą: stresas – tai žmogaus organizmo REAKCIJA į GRĖSMĘ fizinei ir psichinei sveikatai... Išėjimas – nereaguoti į viską kaip į grėsmę savo sveikatai. Tam reikia:

- psichologinio atsparumo;
- palaikančio socialinio tinklo.

PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS apibūdinamas dviem skirtingais aspektais: 1) kaip dinamiškas pozityvaus prisitaikymo procesas esant reikšmingai nepalankioms aplinkybėms; 2) kaip asmenybės bruožas, kuris sumažina streso įtaką žmogaus sveikatai.

Gebėjimas į nepalankias ar net grėsmingas aplinkybes reaguoti dinamiškai ir pozityviai glaudžiai susijęs su žmogaus sąmoningumu, branda ir platesne pasaulėžiūra. Trumpiau tariant, su jo dvasiniu intelektu. Skirtingas dvasinis intelektas lemia skirtingą žmonių požiūrį į gyvenimo įvykius, o dėl to ir labai skirtingas reakcijas.

Pavyzdžiui, toks buvo Winstono Churchillio požiūris į gyvenime vykstančias kiauylstes: „Mūsų gyvenimas yra tarsi viena po kitos vykstančios kiauylstės, bet ir kiauylstėje galime atrasti tai, kas mums naudinga, nes skatina tobulėti.“

O koks nors Vincentas iš Lietuvos gali manyti, kad gyvenime vykstančios kiauylstės yra skirtos jam nervinti ir trukdyti gyventi. Winstonas kiauylstę laikydavo proga tobulėti, o Vincentas įžvelgęs grėsmę, pyks, stresuos ir (galbūt) ieškos nusiramimo alaus butelyje.

PALAIKANTIS SOCIALINIS TINKLAS – dar viena streso poveikį mažinanti sąlyga. Žmogų palaikanti socialinių santykių sistema garantuoja jam palankią integraciją, suteikia socialinių resursų, padeda adaptuotis ir taip patenkina svarbius žmogaus poreikius: artumo, apgynimo, informavimo, pagalbos, nuraminimo.

Stresą keliančiomis aplinkybėmis palaikantis socialinis tinklas žmogui atstoja tam tikrą buferį ar skydą. Jaučiant artimųjų ar (ir) bendraminčių palaikymą nepalankioje situacijoje grėsmės pojūtis gali būti kur kas mažesnis.

Deja, ir psichologinį atsparumą, ir palaikantį socialinį tinklą ne taip jau lengva susikurti. Psichologinis atsparumas priklauso nuo žmogaus prigimties, auklėjimo, turėtų patirčių, nuo jo pasitikėjimo savimi, savivertės, asmeninės brandos ir pasaulėžiūros. Palaikantis socialinis tinklas taip pat nėra lengvai įgyjamas. Kad suptų palaikantys ir tavimi besirūpinantys žmonės, reikia gerokai paplušėti.

Suvokiant save kaip paveldėjimo ir aplinkybių auką, ribojamą susiformavusių charakterio savybių, „grėsmingame“ pasaulyje sunku jaustis sau-

giai, pasitikėti žmonėmis ir kurti su jais palaikančius ryšius. Kuo remiantis tą reikėtų daryti?

Pagal meilės stichijų teoriją, žmogaus psichinę ir dvasinę gerovę, o kartu ir pasitikėjimą savimi, kitais žmonėmis bei pasauliu lemia jo gebėjimas suvokti ir realizuoti savo dvasinį potencialą: pažinti save per savo meilės stichiją, dalyvauti meilės mainuose, jaustis Žemės gamtos dalimi ir apskritai išmanyti dvasinius gamtos dėsnius. Stiprėjantis dvasinis intelektas atveria visai kitas pasaulėžiūros perspektyvas ir tai, kas anksčiau atrodė kaip nesibaigiančios grėsmės, tampa įdomiais iššūkiais, augimo potencialu. Netgi „vaikystės žaizdos“ ir „visam gyvenimui traumavusios“ patirtys ima trauktis į antrą planą, užleisdamos vietą dabar vykstančiam Gyvenimui.

Taigi, ar įmanomas gyvenimas be streso? Taip!

Psichologiniu požiūriu streso poveikį galima sumažinti stiprinant savo psichologinį atsparumą ir kuriant stiprų palaikantį socialinį tinklą. Meilės stichijų teorijos požiūriu sustiprinti psichologinį atsparumą ir susikurti palaikantį socialinį tinklą įmanoma per meilės mainus su kitais žmonėmis ir pasauliu. Racionaliais ar mechaniniais būdais to padaryti nepavyks.

Meilės mainų kūrimas yra ilgalaikis procesas, kuriam reikia stiprios dvasios. Geroji žinia ta, kad šis procesas gali būti netgi labai malonus ir įdomus. Ypač jei žmogus į savo kasdienį gyvenimą įtraukia įvairias stresą mažinančias praktikas: psichologinius pratimus, relaksaciją, meditaciją, mankštą, jogą, buvimą gamtoje.

Linkiu jums gyvenimo be streso.

ANTISTRESO RECEPTŲ NAUDOJIMO ATMINTINĖ

KNYGOJE PATEIKTI ANTISTRESO RECEPTAI:

- mažina įtampą,
- lengvina gyvenimą,
- padeda atgauti jėgas.

KNYGOJE PATEIKIAMŲ ANTISTRESO RECEPTŲ GRUPĖS:

- I grupė – „Nuramink protą“;
- II grupė – „Nuramink kūną“;
- III grupė – „Nuramink jausmus“;
- IV grupė – „Atgauk jėgas“;
- V grupė – „Keisk požiūrį“.

REKOMENDACIJOS RENKANTIS RECEPTĄ:

- Receptus rinkitės pagal esamo streso lygį, jam nustatyti atlikite toliau pateiktą streso testą. Kuo stresas didesnis, tuo receptas turi būti paprastesnis. Recepto sudėtingumo lygį žymi žvaigždutės (1 žvaigždutė – lengvas, paprastas receptas, 5 – daugiausiai laiko ir pastangų reikalaujantis receptas).
- Ištikus ūmiam stresui, rinkitės tuos antistreso receptus, kurie pažymėti SOS ženklu.



LINA VĖŽELIENĖ-DIRMOTĖ, psichologė, psichoterapeutė, pedagogė, šokio praktikos instruktoriaus, gyvena ir dirba Vilniuje. Veda praktinius seminarus, skaito paskaitas ir teikia individualias konsultacijas. Psichologinių knygų skaitytojams puikiai pažįstama kaip knygų „Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete“, „Žuvis medyje“, „Vidurio amžiaus paauglystė, arba Ką veikti po 50-ies“, „Sibilė“, „Laiškai prie kavos. Psichoterapeuto žvilgsnis į 30 gyvenimiškų situacijų“ autorė.

Streso sukelta įtampa, nuovargis ar dirglumas – visiems gerai pažįstama kasdienybė. Bet stresą sukeliančių veiksnių išvengti negalime – pats gyvenimas yra pagrindinis stresorių šaltinis. Tad ar įmanoma gyventi be streso? Autorės atsakymas netikėtas – taip! Stresinių situacijų neišvengsime, bet galime išmokti sumažinti streso poveikį į savo kasdienį gyvenimą įtraukdami įvairias praktikas: psichologinius pratimus, relaksaciją, meditaciją, mankštą, jogą, buvimą gamtoje ir kt. Knygoje „Gyvenimas be streso“ autorė pateikia net 105 konkrečius ir efektyvius receptus, pritaikytus įvairioms situacijoms ir skirtingiems patiriamo streso intensyvumo lygiams. Šie patarimai padės nuraminti protą, kūną ir jausmus, atgauti jėgas, pakeisti požiūrį, didinti atsparumą stresui ir gyventi gyvenimą, kokio norisi.

ISBN 978-609-466-855-5



TYTOALBA

Pirkite internetu
www.tytoalba.lt