

Program zajęć psychoedukacyjnych „Rozwijanie odporności fizycznej i psychicznej metodami relaksacyjnymi”

Zapraszam rodziców naszych uczniów na naukę relaksu jako sposobu budowania odporności psychofizycznej, ponieważ rodzice dzieci niepełnosprawnych znajdują się w permanentnym stresie. Przez lata obciążeni są odpowiedzialnością za zdrowie i życie swojego dziecka.

Chociaż stres bywa pomocny (pozwala zmobilizować się i stawić czoło wyzwaniu), życie w ciągłym napięciu rujnuje zdrowie i psychikę. Nagromadzone codzienne stresy szkodzą nam niemal tak samo jak jeden traumatyczny. Ewolucyjnie nie jesteśmy przygotowani do radzenia sobie z tymi małymi uciążliwościami jak korki na ulicach, pośpiech itp.

Organizm ludzki został przygotowany do ponoszenia dużego wysiłku. Człowiek pierwotny, aby utrzymać się przy życiu, musiał wykazać się dużą sprawnością fizyczną. Od siły i zwinności jego ciała zależało niejednokrotnie jego życie; to, czy potrafił zdobyć pożywienie, zapewnić sobie bezpieczeństwo. Ewolucyjnie rozwijał dużą masę mięśni, czułe receptory (wzrok, słuch, dotyk, węch), aparat hormonalny zdolny w jednej chwili przestawić cały organizm do funkcjonowania na wyższym poziomie energetycznym.

Kiedy mózg odczytywał jakiś bodziec jako niebezpieczny, dawał sygnał do układu hormonalnego, który uwalniał odpowiednie hormony do krwi. Podnosiło się ciśnienie krwi, wzrastała jej krzepliwość (a to na wypadek zranienia), wątroba wstrzykiwała dawkę cukru do krwi (zwiększona dawka paliwa w związku z przewidywanym obciążeniem mięśni), pogłębiał się oddech, napinały mięśnie. Cały organizm był gotów na sygnał do ataku lub ucieczki. Walka lub ucieczka rozładowywały napięcie.

Dzisiejsze życie stawia przed człowiekiem zupełnie inne wymagania. Przyspieszone bicie serca wywołuje nie widok tygrysa a rozmowa z przełożonym, niebezpieczne sytuacje na drodze, sytuacja egzaminacyjna. Każda z tych sytuacji, spostrzegana jako trudna albo niebezpieczna – zagrażająca życiu, pozycji społecznej, samoocenie itp. - uruchamia aparat hormonalny, jako że fizjologia człowieka nie zmieniła się od tysięcy lat. W tych sytuacjach na nie wiele przydaje się sprawność mięśni. Atak fizyczny na szefa raczej zwiększy nasz problem. Ucieczka spod drzwi sali egzaminacyjnej czy sprzed gabinetu przełożonego, niczego nie załatwia, a wręcz wywoła dodatkowe napięcie obciążające samoocenę, zaufanie do siebie.

Człowiek co chwila znajduje się w sytuacji stresu. Ważne jest, aby każda sytuacja stresu była rozładowana w alarmowej fazie stresu, aby nie dochodziło do przeciążenia stresem. Inaczej mechanizm, który miał pomóc w działaniu, obraca się przeciw organizmowi: mięśnie pozostają w stanie ciągłego napięcia (poczucie zmęczenia, bóle głowy), napięcie mięśni szkieletowych przekazywane jest mięśniom gładkim (psychosomatyczne bóle gardła, serca, żołądka); zwiększona krzepliwość krwi prowadzi do zatorów, wylewów; zwiększone dawki cukru we krwi mogą być

przyczyną cukrzycy; skoki ciśnienia krwi doprowadzą do nadciśnienia. Ceną za przystosowanie do sytuacji wywołującej napięcie są objawy nerwicowe (uczucie ciągłego zmęczenia, nawet po przebudzeniu).

Są tysiące sposobów na rozluźnianie napięć w swoim ciele, relaksowanie się. **Relaks autogenny Schulza** z wizualizacjami, który tu proponuję, jest najmniej czasochłonną (20 minut dziennie), bez nakładów finansowych, metodą relaksu. Jest też doskonałą formą nawiązania kontaktu z samym sobą, swoim organizmem oraz emocjami.

Człowiek jest jednością psychofizyczną, tzn., że wszystko to, o czym myśli, emocje, jakie przeżywa, mają odzwierciedlenie w stanie napięcia organizmu. I odwrotnie, napięcie ciała wpływa na myśli, emocje. Oznacza to, że poprzez swoje myślenie możemy mieć wpływ na swój organizm.

Zachęcam do wzięcia udziału w zajęciach w każdą drugą środę miesiąca, godz.13.20.

Psycholog
Anna Pabian