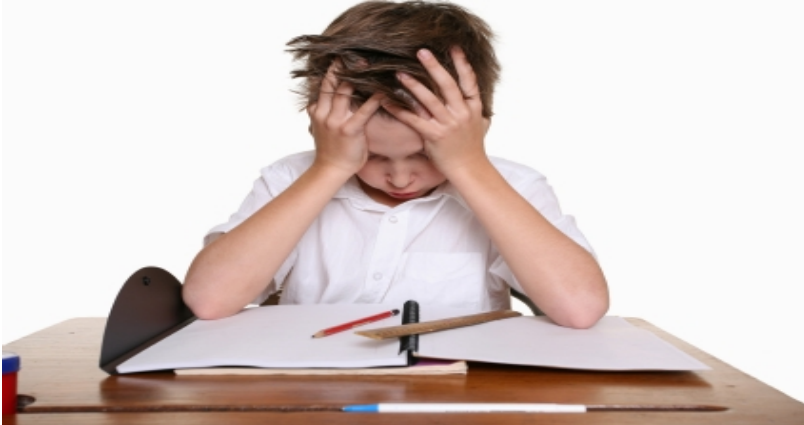


## AŠ PATIRIU STRESĄ...

Jautiesi įsitemęs? Nieko nenori? Nuolat jauti nuovargį ar skauda galvą? Deja, Tave tikriausiai užpuolė stresas. Tai nėra sutrikimas ar liga, o tiesiog organizmo reakcija į šiuo metu Tavo gyvenime vykstančius įvykius. Su stresu įmanoma kovoti, tačiau norint nugalėti priešą pirmiausia reikia jį pažinti.

Tad kas per *žvėris* yra tas stresas? Streso simptomai ir požymiai gali būti fiziologiniai, psichologiniai ir socialiniai.



### **STRESO SIMPTOMAI IR POŽYMIAI**

**Fiziologiniai streso požymiai** pasireiškia visame kūne:

- padažnėja širdies plakimas;
- atšąla delnai ir pėdos, susitraukia smulkiosios kraujagyslės;
- paraudonuoja veidas, gali prasidėti galvos skausmas;
- išdžiūsta burna, sutrinka skrandžio veikla;
- kankina nemiga arba padidėjęs mieguistumas;
- padidėja arba labai sumažėja apetitas ir t. t.

**Psichologiniai streso simptomai** pasireiškia neigiamais jausmais: nerimu, susierzinimu, neviltimi, apatija ir t. t. Dažnas psichologinis ilgalaikio streso simptomas pasireiškia vadinamu „perdegimu“, kai atsiranda nuolatinis nuovargis, stiprus motyvacijos susilpnėjimas dirbti ar mokytis, beprasmybė.

**Socialiniai streso simptomai** pasireiškia tarpasmeniniuose santykiuose: bendraudami žmonės neprisiima atsakomybės, nevykdo savo įsipareigojimų, juos erzina įvairios smulkmenos, dėl ko kyla konfliktų ir nepasitenkinimas.

## KAIP SAU PADĖTI?

Jei nutiko taip, kad bent keletas iš išvardintų simptomų Tau tiko, tuomet Tave tikrai kamuoja stresas. Tačiau nereikia nusiminti, nes yra ir geroji žinia: stresą galima įveikti ar bent sumažinti! Keletas paprastų pratimų padės sumažinti užklupusį stresą, o kartojant juos kasdien galbūt net pavyks visai jį įveikti. Tad išsirink sau labiausiai patinkantį ir pirmyn!

### **Kūno pratimai**

1) ***Ištiesink nugarą, išlygink pečius, įtrauk pilvą.*** Tai galima padaryti ir sėdint, ir stovint – toje pozijoje, kur užklupo stresas. Dabar minutę pasėdėk užsimerkęs. Atpalaiduok veidą, atsikratyk įtampos. Kelis kartus liežuviu perbrauk dantis, paskui aplaižyk lūpas. Rankas pridėk prie kaktos ir lengvai suspausk. Delnais papplešnok per skruostus. Patrink smilkinius. Na – palengvėjo? Einam toliau. Kelis kartus giliai įkvėpk ir iškvėpk, rankas padėjęs ant kelių ir jas atpalaidavęs. Toliau kelis kartus giliai įkvėpk surakinęs pirštus. Jei sėdi, nusimauk avalynę ir tyliai pastuksenk kojomis į grindis visa pėda.

2) Raminantis pratimas – ***plekšnojimas delnu per kietą paviršių.*** Tai ramina ir leidžia susikaupti. Šis pratimas labai tinka triukšmingoje vietoje, kur smūgių nebus girdėti.

3) ***Pašokinėk ir pamosuok rankomis bei kojomis.*** Suaktyvės kraujotaka, nukreipsi mintis bei greičiau nusiraminsi.

4) ***Sėskis aukščiau – ant stalo ar palangės, kad nukartų kojas.*** Kelis kartus sukryžiuok ir atkryžiuok kojas – į vieną ir į kitą pusę. Sukryžiuotomis kojomis keliskart pamosuok į kairę ir į dešinę. Ištiesk kojas, įtempk, atpalaiduok. Šiek tiek sulenk kojas per kelius, sudėk jas lygiagrečiai viena kitai ir pajudink į kairę bei į dešinę. Atsistok, išsitiesk kaip styga, giliai įkvėpk, iškvėpk burna. Grįši prie darbo nusiraminęs, su gera nuotaika ir protingomis mintimis. Tu puikios darbinės formos!



5) ***„Pasivaikščiojimas“ po kūną.*** Jei iš pat ryto jauti stresą, įtempk ir atpalaiduok įvairius raumenis. Pradėk nuo kojų pirštų galiukų ir pamažu kilk aukštyn: pajudink kelius, šlaunis, liemenį, pilvą, nugarą, krūtinę, kaklą... Tokį „pasivaikščiojimą“ pakartok tris keturis kartus. Tai padės susikoncentruoti į savo organizmą, jo funkcijas ir atitrauks nuo rūpesčių. Be to, raumenis išsivaduos iš rytinio sąstingio.

6) ***Gilus kvėpavimas.*** Įkvėpk kaip galima daugiau ir kuo labiau išpūsk pilvą. Paskui iš plaučių iškvėpk visą orą ir įtrauk pilvą. Taip kvėpuok tol, kol pajusi lengvą galvos svaigimą. Paprastai užtenka 5–6 kartų. Taip kvėpuodamas rankoje gali spausti mažą guminį kamuoliuką. Padaręs kvėpavimo pratimus pajusi, kad nusiramina.

Taip pat į kasdienio gyvenimo ritmą įtrauk bent pusvalandžio trukmės mankštą. Tai taip pat padeda mažinti stresą, sureguliuoti dienotvarkę, o šiek tiek pavargus ir miegasi žymiai geriau!

## Minčių pratimai

- 1) **Plūdė vandenyne.** Įsivaizduok, kad esi maža plūdė didžiuliame vandenyne. Neturi jokio tikslo, krypties, vairo, niekas Tau nevadovauja. Judi ten, kur neša vėjas ir bangos. Didžiulė banga gali Tave trumpam užlieti, bet vėl išnyri į paviršių. Keletą kartų pamėgink pajusti, kaip tai atsitinka. Užlieja – išnyri, užlieja – išnyri... Pajusk, kaip bangos Tave supa, kaip šviečia saulė... Pajusk po savimi vandenį, laikantį Tave... Lėtai įkvėpk, atsimerk ir nusišypsok.
- 2) **Šaltinis.** Įsivaizduok skaidrų, stiprios srovės šaltinį, trykštantį iš aukštos uolos. Tu stebi, kaip vandens purslai tviska saulės spinduliuose. Prieik prie šaltinio ir paragauk gėlo, švaraus vandens. Paragavus į Tave ima skverbtis geroji vandens energija. Dabar atsistok po šaltiniu ir pajusk, kaip vanduo liejasi ant Tavęs. Įsivaizduok, kaip vanduo sugeba nuplauti ir pratekėti pro kiekvieną Tavo ląstelę, net jausmus, mintis... Pajausk, kaip vanduo išplauna iš Tavęs visas nuoskaudų ir išgyvenimų liekanas: nusivylimą, liūdesį, netikrumą, baimę. Ir imi justi, kad šio šaltinio švara – Tavo švara, o energija – Tavo energija. Pagaliau įsivaizduok, kad susilieji su tuo šaltiniu. Tampi skaidrus, šviesus, tviskantis saulėje. Lėtai įkvėpk ir atsimerk.



- 3) **Malonūs prisiminimai.** Užsimerk ir ramiai pasėdėk vieną dvi minutes. Pasistenk negalvoti apie nemalonus dalykus, o prisimink tai, kas gera ir šviesu: savo pomėgius, mylimą žmogų, juokingą nuotykią. Tada delnais perbrauk per veidą, tarsi nusimesdamas pyktį. Pamasazuok kaktą, švelniai patrink smilkinius, spustelėk suglaustus delnus. Toks pratimas atpalaiduos raumenis, į juos priplūs deguonies. Pasijusi žvaiesnis, galėsi tęsti pradėtus darbus.

## MAISTAS STRESUI MAŽINTI

Kovoti su stresu gali padėti ne tik įvairūs pratimai, bet ir maistas. Šiuose produktuose gausu įvairių organizmui reikalingų medžiagų, kurios gali padėti sumažinti įtampą ir nerimą.



**Sėkmės kovojant su stresu!**

Parengė  
*Vilniaus universiteto 4 kurso  
psichologijos studentė praktikantė  
Miglė Zuzevičiūtė*

Redagavo *Alma Mikailionienė*