



AICI narė, London Image Institute sertifikuota įvaizdžio konsultantė-trenerė, verslo etikos lektorė



KAIP ĮVEIKTI STRESĄ?

Kas tas stresas? Miegas ir paros ritmai. Streso įveikimo būdai.

Alvyda Jasilionytė



Dabar tapo labai madinga skųstis ir minėti žodį „stresas“. Net menkiausią įprastą susierzinimą apibūdiname tuo žodeliu. Stresas yra kur kas daugiau nei paprastas susierzinimas. Stresas trumpina gyvenimą.

Taigi, kas tas stresas? „Tai bet koks fizinis, protinis ar emocinis veiksnys, sukeliantis protinę įtampą ar darantis žalą organizmui“, rašo daktaras Jonny Bowdenas knygoje „Veiksmingiausi būdai gyventi ilgiau“.

Stresas žalingas, nes išsiskiria hormonai, galintys sukelti smegenų susitraukimą, paveikti kraujagyslių sistemą, padidinti cukraus kiekį kraujyje, suintensyvinti širdies plakimą ir padidinti kraujospūdį.

Taip jau sukurta gamtos, kad streso hormonai paruošia organizmą neįprastai situacijai. Esame akimirksniu perspėjami apie pavojų ir pasiruošiame veiksmui. Kraujas teka venomis, širdis ima stipriau plakti, pakyla kraujospūdis – viskas tinka, jei planuojame ilgiau gyventi. „Gamta apdovanojo žmogų reakcija į stresą kaip atsaką į ekstremalias situacijas. Tai lyg atominis organizmo užtaisas – ypatingas greičio pedalas, kuris spustelimas tik iškilus grėsmei neišgyventi. Kurdama žmogų, gamta nenumatė, kad šis pedalas bus maigomas ištisą dieną“ (Jonny Bowden „Veiksmingiausi būdai gyventi ilgiau“).

Staigus kortizolio (ir adrenalino) kiekio padidėjimas pagreitina širdies plakimą (taigi galite bėgioti greičiau), paspartina plaučių ir širdies funkcionavimą (dėl tos pačios priežasties), išplečia vyzdžius (galite matyti, kur ir nuo ko bėgate), padidina cukraus kiekį kraujyje (jums bus reikalinga energija). Šie veiksniai turi įtakos metaboliniams organizmo sistemų procesams – pavyzdžiui, reprodukcinei ir imuninei sistemai laikinai tampa nereikalingos. Tačiau žvelgiant plačiau, kortizolis yra didelė problema. Streso hormonai slopina imunitetą (dėl šios priežasties maratono bėgikai, kurių organizmas varžybų metu patiria didžiulį fizinį stresą, neretai po varžybų suserga). Kortizolis ardo

raumenis ir lemia juosmens srityje matomą svorio prieaugį.

Streso požymiai:

Fiziniai simptomai: virškinimo sutrikimas, nemiga ir smarkus širdies plakimas.

Trūksta energijos ir iniciatyvos.

Psichologiniai simptomai: panikos priepuoliai ir nesugebėjimas susikaupti.

Dažnai aplanko neigiamos mintys.

Neišprovokuotas kantrybės ir savitvados praradimas.

Poreikis daugiau rūkyti ir vartoti alkoholio.

Sutrikusi mityba.

Tarpusavio santykių problemos.

Nesugebėjimas susidoroti su sunkesniais darbais.

Įveikti stresą geriausiai padeda *meditacija, gilus kvėpavimas arba atsipalaidavimas. Visavertis miegas* taip pat padeda atkurti streso sutrikdytą kūno pusiausvyrą. Miegant išsiskiria melatoninas, kuris neutralizuoja dienos metu ląstelėms padarytą žalą. Paros ritmas yra dvidešimt keturių valandų ciklas, kurio metu organizme vyksta svarbiausi procesai. Tai tarsi vidinis laikrodis, reaguojantis į šviesą ir tamsą bei padedantis nujauti aplinkos pokyčius. Stasys Špirkauskas knygoje „Numerologija. Sėkmės formulė“ teigia, kad „organizmas – tai valstybė, kurioje visi organai dirba darniai pagal tam tikrą paros ritmą, kurį nustatė Gamta.“ Toliau pateikiami šioje knygoje aprašyti žmogaus gyvenimo paros ritmai.

„3:00–5:00 val. Nuo 3 val. nakties pradeda darbą plaučių sistema. Plaučių sistema tada labai aktyvi, rezultatyviausia. Ne veltui rekomenduojama nakčiai atverti orlaidę. Jei oras grynas, visi procesai plaučiuose vyksta palankiausiu režimu. Jeigu oras tvankus, pablogėja, sutrinka medžiagų apykaita, pažeidžiama energijos struktūra. Nuo 3–5 val. smegenys naudoja daugiausia deguonies. Jis smegenis lyg ir įkrauna bei išvalo ir paruošia artėjančiam dienai.

5:00–7:00 val. Žmogaus endokrininės harmoninės reguliacijos laikas. Tai giliausio miego tarpas. Storosios žarnos duoda nurodymus kitoms sistemoms ir ruošiasi iš organizmo šalinti išmatas. Laikotarpis tarp 3-čios ir 7-tos valandos – savireguliacijos laikas.

7:00–9:00 val. Aktyviausias skrandžio veiklos laikotarpis. Mes žinome, kad skrandis ne tik virškina maistą, tačiau „perdirba“ ir visus gyvenimo įvykius. Sudarykite tam sąlygas. Pirmiausia suvalgykite vaisių, daržovių. Kuo mažiau cukraus ir druskos. Šiuo laikotarpiu neįsivelkime į jokių ginčus ir netgi ilgesnius pokalbius su aplinkiniais. Maksimaliai veikianti skrandžio sistema skatina žmogaus protinę veiklą.

9:00–11:00 val. Mobilizuojasi pačios aktyviausios gelminės organizmo jėgos. Dirba kasa, blužnis, maitinama širdis.

Periodas tarp 7:00 ir 11:00 val. – veiksmingiausias kovos su įvairiomis negaliomis laikotarpis.

11:00–13:00 val. Tuo laikotarpiu galima atlikti žygdarbius: šokinėti su parašytu, vesti pačius sunkiausius pokalbius su oponentais, rašyti drąsius traktatus ir siūlyti neįprastas idėjas, kviesti priešus į dvikovą. Šis laikotarpis skirtas sunkiausiems fiziniams bei emociniams krūviams. Tai ir širdies darbo laikotarpis. Tuo metu bėgame išgerti kavos ar juodosios arbatos puodelio. Po stiprios kavos puodelio organizme kraujagyslės plakamos kaip botagu, o jei pridėdame ir cukraus – tada dar blogiau. Jeigu žmogaus širdis nuvargusi ar ligota, tuo laikotarpiu ji gali visai sustreikuoti. Geriau pasportuoti, pasivaikščioti ar 10 minučių nusnūsti.

13:00–15:00 val. Šis periodas panašus į buvusį, tik dabar visas krūvis tenka plonosioms žarnoms – siekių ir aistrų šaltiniui. Laikas pietauti. Pradėkite nuo skysčių, nes jie padeda suskaidyti

angliavandenius. Valgydami neskubėkite ir ilgai kramtykite, ilgai gurkšnokite. Geriau pasirinkti paukštieną, nes galvijų mėsoje likę daug priešmirtinio streso. Yra tokia nuomonė: jei valgi sukramtysime 50 kartų, būsime sveiki, jei 100 kartų – ilgaamžiai, o jei 150 kartų – nemirtingi. Nuo 11:00–15:00 val. – galimų didžiausių krūvių organizmui metas. Tuo metu galima ir stipriai fiziškai padirbėti.

15:00–17:00 val. Šlapimo pūslės metas. Šlapimo pūslė organizme turi 67 akupunktūrinius taškus, kurie surenka viso organizmo energiją, todėl šį periodą galima būtų pavadinti antrąja organizmo psichikos ir fiziologijos savireguliacijos banga (pirmoji – nuo 3 iki 7 val. ryto). Iš organizmo šalinamos nereikalingos medžiagos, apima miegas. Penkias minutes numigti – grožio ir sveikatos garantas. Tuo laikotarpiu gera pabendrauti su savimi, su draugais – tik be jokios įtampos ar pykčio.

17:00–19:00 val. Gilesnės organizmo savireguliacijos laikas. Dirba inkstų meridianas. Inkstai išskiria visą savo energiją. Laikas, parankus susitikti su draugais ir darbui namuose. Taigi 15:00–19:00 val. – ramus, neskubių pokalbių su draugais ir dvasinio buvimo su savimi laikas.

19:00–21:00 val. Tai perikardo (širdiplėvės), kuris atsakingas už vegetacinę kraujagyslių nervų reguliaciją, laikas. Perikardo sistema po plonojo žarnyno – antrasis širdies apsaugos nuo emocinių audrų barjeras. Tai reiškia, kad organizmui vėl galima skirti didelį krūvį. Taip pat sekso, koncertų, spektaklių laikas. Tuo metu nervų sistema jautri ir maloniai reaguoja į aplinką. Tačiau dirbančios moterys tuo metu pavargusios ir piktos. Jeigu jos nedirba, tai pats geriausias laikas intymiems santykiams.

21:00–23:00 val. „Trijų kūno šildytuvų“ laikas. Tai senovės kinų medikų terminas. Tokiu vardu vadinami plaučiai, inkstai ir kepenys. Kas mėgsta valgyti, tą gali ir daryti, nes virškinimo organai įjungti. Senovėje po sotaus valgio buvo tuojau pat gulama į lovą. Laikas tinkamas ir intymiems santykiams.

23:00–1:00 val. Tai tulžies pūslės, ryžto ir agresijos laikas. Jei kieno nesveikos kepenys, tam prasideda tulžies skausmai. Žmogus tampa agresyvus. Motina Gamta gudri ir per tą periodą siekia žmogų paguldyti į lovą, kad jis nepridarytų bėdų. Užmigus visa agresija nukreipiama poilsiu organizuoti, jėgoms atstatyti ir atneša tik naudą. Tiesa, jeigu žmogus „pelėda“, jis gali darbuotis, tačiau jeigu „vytury“ – būtina ilsėtis. Tai ne pats geriausias laikas diskotekoms bei šokiams: neprotingas ryžtas ir drąsa, apnuoginta gyvenimo aplinka šokius gali paversti sąskaitų suvedimo vieta ir seksualinių nusikaltimų arena.

1:00–3:00 val. Tuo laiku kepenys sprendžia gyvenimiškas problemas, todėl tuo metu įvyksta pykčio ir agresijos protrūkių, juolab jei žmogus dažnai būna neišsimiegojęs. Sakoma, kad kepenys tapatinamos su smegenimis ir akimis. Jeigu žmogus piktas ir skauda galvą – kaltos kepenys. Mes žiūrime televizorių ar sėdime prie kompiuterio, o visi organai nori poilsio. Todėl taip darydami tiesiog ardome savo organizmą. Jei organizmas tuo laiku ne lovoje, reikia stengtis nesinervinti, nesuvedinėti sąskaitų su priešais, nespręsti sunkių problemų. Žmogus tomis valandomis kaip spyruoklė. Jo pyktis pats stipriausias. Jei kepenys nesveikos, kyla pavojus smegenims ir širdžiai.

Miegas iki vidurnakčio dvigubinais laiko atžvilgiu, o po 12 valandos jo santykis jau tampa 1:1. Smegenys ilsisi normaliai tik iki vidurnakčio, todėl nuėjus anksčiau miegoti, nebaisu keltis ir 5-tą valandą ryto.“

Naudingiausia miego trukmė – aštuonios valandos. Svarbiausia jo kokybė. Nuo gilaus nepertraukiamo šešių valandų miego jausimės geriau nei miegodami dešimt valandų vartydamiesi ir nuolat atsibudami. Nuo miego trūkumo galite pasidaryti dirglūs ir lengvai pažeidžiami ligų, todėl būtina išmokti atsipalaiduoti ir gerai išsimiegoti, kad pasitaisytų savijauta.

Sutrikus paros ritmui gali kilti rimtų sveikatos sutrikimų. Vidinio ritmo sutrikimas siejamas su diabetu, depresija, širdies ligomis ir vėžiniais susirgimais. Sutrikus paros ritmo medžiagų apykaitai gali pasireikšti įvairios ligos. Poilsio trūkumas ar įprasto miego sutrikimas gali sustiprinti alkio pojūtį, siejamą su dėl nutukimo pasireiškiančiomis ligomis, ir pagreitinti senėjimą.

Ilgai trunkantis nepalaujamas stresas trumpina gyvenimą. Nors stresas gali ir nebūti tiesioginė mirties priežastis, tačiau yra daugybės ligų priežastis ir netgi didžiąją jų dalį sustiprina. Paprasčiausi pavyzdžiai, kurių reikėtų saugotis – aknė ir astma. Daugeliu atvejų šias ligas skatina stresas. Pūslelinės ir alergijų protrūkį taip pat gali nulemti susiklosčiusios stresinės situacijos. Būtina suvokti, kaip svarbu, kad organizmo sistema laiku ir vietoj susidorotų su iškilusia problema, sušvelnindama arba iš viso pašalindama stresą. Šitaip užtikrinamas ilgas ir geras gyvenimas.

Nervų sistemos dalis, atsakinga už nevalingus veiksmus, vadinama vegetacine nervų sistema. Ją sudaro dvi dalys – simpatinė ir parasimpatinė. Kai esate susijaudinę, širdis ima plakti smarkiau, išmuša raudonis, imate prakaituoti. Kai esate ramūs ir atsipalaidavę, kvėpavimas gilėja, širdies plakimas lėtėja, maistas tampa lengvai virškinamas. Tai – parasimpatinės sistemos darbo apibūdinimas. Tarp šių dviejų sistemų vyrauja pusiausvyra, viskas klostosi kuo puikiausiai. Kai įsiauadrina simpatinė nervų sistema, o parasimpatinė niekaip neįstengia nuraminti organizmo, kyla didelių bėdų. Medicinos studentai žino, kad simpatinė nervų sistema aktyviai veikia skrydžio, kovos, išgaščio ir sekso metu. Parasimpatinė sistema atsakinga už visa kita. Stresas tarsi užveda simpatinę nervų sistemą. Svarbu atkreipti dėmesį, kad niekas taip nesendina, kaip „simpatinis įsiauadrinimas“. Mūsų kasdienybėje dažniausiai dominuoja simpatinė dalis. Verslininkai, nuolat skraidantys lėktuvais, rėkiantys į telefono ragelį ar susirinkimo metu, vėluojantys į susitikimus ar išbambantys nurodymus pavaldiniams, o paskui pasitenkinantys greito maisto daiviniu (pica, mėsainiu ar kt.), nuolat būdami „pririšti“ prie dominuojančios simpatinės nervų sistemos, turi išmokti suvaldyti savo elgseną, verčiančią įsiauadrinti simpatinę nervų sistemą.

Čia gali padėti *meditacija, gilus kvėpavimas, atsipalaidavimas, nusiramimas ir fiziniai pratimai, tokie kaip joga, tai či ir daugybė kitų dalykų*. Juose dalyvauja parasimpatinė nervų sistema, tai tarsi penas mūsų sieloms, nuraminantis organizmo sistemas, kurios siunčia signalus ir sekina organizmą. Galima imtis savanorystės, kurti geranoriškus tarpasmeninius santykius gerai leidžiant laiką su draugais.

Šiuolaikinių technologijų nauda nediskutuotina, tačiau argi jos palengvina mūsų kasdienybę ir tampame labiau atsipalaidavę todėl, kad naudojames mobiliaisiais telefonais, fakso aparatais, internetu ar greitu maistu. Toks spartus gyvenimo tempas yra nuolatinis streso šaltinis. Skyrybos ar nutraukti santykiai su partneriu dar prideda stresinių situacijų.

Mūsų modernus pasaulis neišrado žodžio „stresas“. Kiekviena karta turėjo savąją streso versiją. Priešistorinis žmogus taip pat patirdavo stresą dėl išgyvenimo. Jeigu jis nieko nesumedžiodavo, neturėdavo ką valgyti. **Mūsų stresai dažnai susiję su aplinkos užterštumu ir įtampa, kylanti dėl begalinio bendravimo, neteisingais mitybos įpročiais.**

Valgome retai, per daug netinkamo maisto, nuodijame organizmą alkoholiu bei nikotinu ir kemšame visokį šlamštą, kad tik greičiau padidėtų gliukozės kiekis kraujyje. Todėl organizmas negauna būtinų maistinių medžiagų, jam ima trūkti vitaminų, mus kankina bloga nuotaika. Be to, nuo tokio maisto priaugame svorio, o paskui prarandame savigarbą. Pirkdami maistą planuokite. Susirašykite, ko jums reikės savaitei – taip neprisipirksite atsitiktinių pirkinių ir neiššvaistysite šeimos biudžeto. Kad ir kaip būtumėte užsiėmę, venkite rafinuotų, konservuotų, perdirbtų produktų, netekusių maistingų medžiagų. Alkoholinius gėrimus gerkite saikingai, nevalgykite daug riebaus maisto, venkite kofeino, kuris yra natūralus stimulatorius: jo gausu arbatoje, kavoje, gėrimuose ir šokolade. Natūralaus cukraus yra vaisiuose, daržovėse. Rafinuotas cukrus, esantis pyragaičiuose ar

kituose saldumynuose, pagerina nuotaiką. Jis sukelia energijos antplūdį, nes staiga padidėja gliukozės kiekis kraujyje, bet taip pat greitai jo ir sumažėja. Todėl suvalgę vieną pyragaitį mes pasijuntame kupini energijos, o netrukus vėl netenkame jėgų, tuomet griebiamės kito.

Alkoholis iš organizmo pašalina svarbius vitaminus, ypač B grupės ir vitaminą C (jo reikia imuninei sistemai: šio vitamino daug apelsinuose, kiviuose, paprikose, pomidoruose, brokoliuose). Tiesa, kad raudonajame vyne yra antioksidantų, kurie, saikingai vartojami, išvalo iš organizmo laisvuosius radikalus. Apskritai alkoholis pablogina miegą, sukelia nuotaikų kaitą, nerimą, depresiją, žudo smegenų ląsteles.

Kofeinas, kaip ir alkoholis, iš pradžių sukelia energijos antplūdį, bet netrukus nuotaika blogėja ir mums reikia dar daugiau kofeino. Jei per dieną išgeriame tris puodelius arbatos ar kavos, vadinasi, viršijame kofeino dozę ir galime patirti apsinuodijimo juo požymius: gali imti drebėti rankos, smarkiai plakti širdis, sumažėti kūno temperatūra, apimti bloga nuotaika, nerimas, irzlumas ir sutrikti miegas.

Užplūdus blogai nuotaikai jaučiamės neturį energijos. Todėl mums būtina jos gauti kuo daugiau iš maisto, kurį valgome. Organizmas greitai reaguoja į sveiką mitybą ir netrukus pats ima reikalauti daugiau vaisių, žalių daržovių ar stiklinės kava tik išspaustų sulčių. Pradėkite pamažu keisti pudingą jogurtu su vaisiais, mėsą – į mėsą su daug daržovių. Atsisakykite bent vieno kavos puodelio per dieną.

Valgykite 3 arba 5 kartus per dieną, kad smegenys nuolat gautų gliukozės.

Vaisiai ir daržovės: garinkite, kepkite, virkite daržovės, valgykite daug ir įvairesnių vaisių.

Angliavandeniai (tai pagrindinis organizmo „kuras“. Jie turėtų būti neperdirbti ir sudaryti 50–70% mūsų kasdienio maisto): valgykite neskaldytus ryžius, rupių miltų makaronus, rupių miltų duoną, bulves, avižinius paplotėlius, džiovintus vaisius, sėklas.

Baltymai (turi sudaryti 10–15% kasdienio maisto davinio): žuvis, pupelės, lęšiai, mėsa, sojos, kiaušiniai. Baltymų perteklius tiesiog pašalinamas iš organizmo, tad geriau daugiau valgyti vaisių.

Riebalai (15% kasdienio maisto): mėsa, pieno produktai, aliejai, lašišos, skumbrys, tunai.

Būtina išgerti 1,5 litro vandens, nes mūsų organizmas kasdien netenka maždaug 1,5 l skysčių.

Angliavandeniai ir baltymai tiesiogiai veikia serotonino ir noradrenalino, kurie pakelia nuotaiką, gamybą smegenyse. Tačiau B grupės vitaminai yra būtini, kad smegenų bei nervų funkcijos ir psichinė sveikata būtų gera. B grupės vitaminus geriau vartoti visus kartu (B1, B2, B3, B6, B12), o ne atskirai. Jie mažina nuotaikų kaitą. Šios grupės vitaminų šaltiniai: B1 – javainiai, praturtinti pusryčiai, bananai, B2 – skumbrys ir brokoliai, B3 – tunai ir vištiena, B6 – bananai, paprikos, riešutai, B12 – sardinės, kiaušiniai, sūris.

Tiesiog reikia išmokti atsiriboti ir nors valandą per parą skirti tik sau – susivokti ir nusiraminti.

Meditacija. Meditavimas be galo naudingas tiems, kuriuos kankina bloga nuotaika, nes praskaidrina protą, leidžia pasiekti atsipalaidavimo būseną, ugdo sąmoningumą. Tai veiksminga pagalba gydant bei šalinant proto ir kūno įtampą, taip pat ir įrankis gilesniam savęs suvokimui. Taip, mes esame tai, ką valgome. Bet dauguma pridėtų, kad esame ir tai, ką galvojame.

Medituoti gali kiekvienas. Tam nebūtina tikėti ypatinga filosofija. Meditacija suteikia galimybę kiauš dieną neramiai lakstančiam protui nurimti, leidžia pajusti vidinę ramybę ir tylą. Meditavimas yra tas metas, kai galite valdyti savo protą, užuot leidęsi jo valdomi. Nuolatos medituojant protas tampa aiškus, gaunama daugiau energijos ir įgyjamas gebėjimas susitvarkyti su stresais. Yra daug meditavimo būdų: maldos, mantras „Om“ ar pasirinkto žodžio kartojimas, kol protas pasiduos ir nurims. Galite kartoti tyliai ir garsiai. Galite pradėti nuo nesudėtingo meditavimo pratimo.

1. Susiraskite vietą, kurioje 30 minučių niekas jums netrukdytų.
2. Patogiai atsisėskite kėdėje, atremkite ir atpalaiduokite kūną.
3. Įkvėpkite ir iškvėpkite pro nosį, burnos nepraverkite. Stenkitės kvėpuoti be jokių pastangų.

4. Įsivaizduokite mėgstamą gėlę, pavyzdžiui, rožę, medį ar kelionės metu įstrigusį gražų vaizdą.
5. Užsimerkite ir sutelkite protą į pasirinktą objektą, įkvėpkite ir iškvėpkite lėtai. Vidiniu žvilgsniu stebėkite to objekto formą, spalvą, kaip jis juntamas, koks jo kvapas.
6. Kai pajusite, kad dėmesys atitrūko, o taip tikrai bus, ir jūsų mintys apie automobilio remontą ar apie tai, ką valgysite vakarienei, sugrįš, nesistenkite jų nustumti tolyn. Kuo labiau stengsitės jas išvaryti, tuo ilgiau jos užsisibus. Žiūrėkite į jas kaip į vaidinimą scenoje. Pastebėkite jas. Pasakykite joms *viso gero* ir grįžkite prie pasirinktojo paveikslo.
7. Jei galite, pirmą kartą tokioje pozijoje visiškai atsipalaidavę ir nejudėdami išbūkite 10 minučių, kvėpuokite ritmingai, būkite susitelkę į pasirinktąjį vaizdą. Po kelių pirmųjų kartų pabandykite išsėdėti ilgiau – 15–20 minučių būtų idealu.
8. Laikui pasibaigus, keletą kartų giliai įkvėpkite, lėtai atsimerkite ir duokite sau pakankamai laiko grįžti į sąmoningumo būseną. Pasitempkite ir lėtai atsistokite.

Nors ir neturintys patyrimo, kiekvienas galime medituodami atrasti ramybę ir vidinę stiprybę. Medituodami nekalbame apie sėkmę ar nesėkmę, čia svarbiausia yra priimti tai, kas vyksta mūsų prote ir aukščiau virš jo. Pasaulyje atlikta per 500 tyrimų, įrodžiusių meditacijos (nuolat praktikuojamos) efektyvumą. Nustatyta, kad ji didina galimybę pažinti save (emocinė branda, egoizmo apraiškų nykimas, prisitaikanti reakcija į išbandymus). Meditacija padeda sumažinti įtampą ir nerimą.

Vizualizacija gali būti veiksminga priemonė norint įveikti stresus ir pakeisti negatyvų požiūrį. Tai meditacijos forma, padedanti susikurti ramesnį ir laimingesnį scenarijų nei realus gyvenimas. Kartojant tai pakankamai dažnai, organizmas reaguoja į pozityvius vaizdinius labiau nei į realybę ir gali pagyti. Niekas nežino, kaip vizualizacija veikia, tačiau manoma, kad ji veikia dešinią smegenų pusrutulį, susijusį su intuicija ir emocijomis. Tai savo ruožtu veikia hormonų ir autonominę nervų sistemą.

Vizualizacija leidžia pasiekti įvairių tikslų, pavyzdžiui, suteikti gydomosios galios tiek sau, tiek kitiems, įgauti dvasinės išminties arba tiesiog nuraminti protą. Vizualizacija gali mums padėti priimti sprendimus, pagerinti nuomonę apie save, taip pat pagelbėti stresinėse situacijose. Kai kamuoja depresija, vizualizacija gali pakeisti negatyvias mintis apie mūsų gyvenimo įvykius. Kaip ir meditacija bei kvėpavimo pratimai, ji leidžia atsipalaiduoti. Žinodami, kokie vaizdiniai kyka jos metu, galime geriau suvokti save ir savo elgesį su kitais. Pasiruošti vizualizuoti galite panašiai, kaip ir meditacijai ar kvėpavimui: atsipalaiduokite ir galvokite apie gražią vietą, įsivaizduokite, ką ten darote.

Mažai dalykų taip pakelia nuotaiką kaip gražus vaizdas, bet jeigu neturime galimybės jo išvysti, galime įsivaizduoti. Pajuskite vėją, saulę, užuoskite gėlių ar jūros kvapą... Kvėpuokite ritmingai, atsipalaiduokite, įsivaizduokite, kad ten atsidūrėte iš tikrųjų. Po kiek laiko giliai įkvėpkite ir atsimerkite.

Vizualizacija skausmui pašalinti. Ji naudojama galvos ar kitos kūno dalies skausmui pašalinti.

1. Patogiai atsigulkite ir užsimerkite.
2. Sukoncentruokite dėmesį į skaudančią vietą, suteikite jai spalvą ir formą. Pavyzdžiui, tai gali būti raudonas kamuolys arba oranžinis spyglys.
3. Dabar įsivaizduokite, kaip tas daiktas pamažu yra ir nyksta, kaip ištirpsta jo kontūrai ir išblanksta spalva.
4. Kai jis virsta krūvele dulkių, paimkite įsivaizduojamą šluotą ir iššluokite jas iš savo kūno, kol jų neliks nė pėdsako; galite įsivaizduoti vandens srovę, kuri nuplauna dulkes.
5. Pagaliau įsivaizduokite, kad jums neskauda – esate sveiki ir laimingi.

Jei slekia įtampa, pasistenkite rasti laiko atlikti vizualizacijos seansus du kartus per dieną – vieną iš ryto, kitą vakare. Tai labai padeda nuo nemigos.

Gilus kvėpavimas. Mūsų smegenims būtinas didžiulis deguonies kiekis, daug didesnis negu bet kokiam kitam kūno organui. Jeigu smegenys negauna pakankamai deguonies, mes prarandame gebėjimą susikaupti, imame žiovauti, pasijuntame pavargę, irzlūs ir blogai nusiteikę. Dauguma mūsų kvėpuoja neteisingai. Taip yra dėl blogos laikysenos, ilgo sėdėjimo darbe, automobilyje ar priešais televizorių. Užuoat panaudoję visą plaučių tūrį, mes kvėpuojame paviršutiniškai, todėl padidėja kaklo bei pečių raumenų įtampa ir pradeda skaudėti galvą. Kuo labiau susigūžiams, tuo mažiau įkvepiame oro, o kuo mažiau smegenys gauna deguonies, tuo labiau jaučiamės apatiški ir kamuojami depresijos.

Atsistokite tiesiai. Švelniai patraukite pečius atgal ir „numeskite“ žemyn. Ištiesinkite stuburą, įsivaizduodami, tarsi virvė būtų pritaisyta prie jūsų viršugalvio ir temptų jus aukštyn. Kai tai atliksite, jūsų plaučiai turės galimybę gauti pakankami deguonies.

Atsisėskite tiesiai. Pabandykite sėdėti taip, kad nugara ties stuburo pradžia būtų atremta ir tuo pat metu išlaikyti stuburą tiesų. Kai valgote ar dirbate kompiuteriu, nesudribkite. Pradžioje, kol dar nesate įpratę sėdėti arba stovėti tiesiu stuburu, gali būti labai nepatogu, nes nugaros raumenys yra tingūs ir silpni. Tačiau jeigu nebandysite ištaisyti prastos stovėsenos, galiausiai ji sukels nugaros negalavimų, ypač senatvėje.

Jogai sako, kad praktikuodami jogos kvėpavimą mes galime išlaisvinti mūsų vidinę energiją ir taip gydyti ne tik save, bet ir kitus.

Pilnas jogos kvėpavimas. Sakoma, kad ši kvėpavimo technika, kuri yra pripažinta ir kaip mokslinis kvėpavimo reguliavimo būdas, išvalo ir nuramina protą, taip pat sustiprina ir išvalo kūną. Sąmoningai sekite kvėpavimą, leiskite jam laisvai tekėti, nesistenkite jo per daug kontroliuoti. Jeigu galite, praktikuokite pilną jogų kvėpavimą kasdien po 15 minučių ramioje vietoje.

1. Atsisėskite ant grindų sukryžiuotomis kojomis, jei patogiau – galite ant pagalvėlės.
2. Kairę plaštaką uždėkite sau ant pilvo, o dešinę – ant krūtinės ląstos arba diafragmos.
3. Kvėpuokite pro nosį, nepravėrdami burnos.
4. Pirmiausia lėtai įkvėpkite pilvu, taip, kad jis išsipūstų.
5. Tęsdami įkvėpimą, kelkite jį aukštyn taip, kad išsiplėstų krūtinės ląsta.
6. Galiausiai įkvėpkite viršutine plaučių dalimi.
7. Iškvėpkite, pirmiausia išstumdami orą iš pilvo srities, tada vidurinėsios plaučių dalies ir galiausiai plaučių viršaus.

Kvėpavimas diafragma. Atliekamas teisingai, šis kvėpavimo metodas atpalaiduoja kūną, pašalina įtampą ir suteikia ramybę.

1. Pasitiesę kilimėlį arba antklodę atsigulkite patogiai ant nugaros (ant grindų).
2. Uždėkite kairę plaštaką sau ant pilvo, o dešinę – ant krūtinės ląstos arba diafragmos.
3. Užčiaupkite burną ir kvėpuokite per nosį.
4. Be didesnių pastangų įkvėpkite (įkvėpimas neturėtų būti gilus ar lydimas jėgos) taip, kad pilvas iškiltų į viršų, o krūtinės ląsta švelniai prasiplėstų.
5. Iškvėpdami leiskite diafragmai natūraliai nusileisti.

Šį pratimą galima atlikti ir sėdint sukryžiuotomis kojomis. Darykite jį kasdien 10 minučių, kol įprasite. Kai užplūsta pyktis, šis pratimas yra nuostabus būdas nurimti.

Valomasis kvėpavimas. Sakoma, kad šis pratimas yra efektyviausias teršalų pašalinimo iš kūno per iškvėpimą būdas, per įkvėpimą suteikiantis smegenims didžiulį deguonies kiekį.

1. Atsisėskite ant grindų patogiai sukryžiuotomis kojomis, plaštakas pasidėkite ant kelių.
2. Staigiai įtraukite pilvo raumenis taip, kad oras su jėga išeitų pro nosį.
3. Leiskite orui pro nosį įeiti į plaučius savaime, be jokių pastangų.
4. Šio pratimo atlikite tris ciklus maždaug po 20 staigių iškvėpimų.

Nuolatos praktikuodami bet kurį iš šių kvėpavimo pratimų ne tik įstengsite pertvarkyti savo kvėpavimą, bet taip pat įvaldysite pozityvų kovos su įtampa ir pykčiu būdą.

Atsipalaidavimas. Kai esame prislėgti, neišeiname iš nuolatinės įtampos būsenos ir savo kūną naudojame kaip apsauginį barjerą nuo jausmų. Šitaip galime netekti energijos, sukelti raumenų skausmus ir sąstingį. Dėl to galime pradėti vartoti alkoholį bei narkotikus, kad patirtume iliuzinį atsipalaidavimą. Mums gali atrodyti, kad esame atsipalaidavę sėdėdami prieš televizorių ar netgi gulėdami lovoje, tačiau dažnai mūsų kūnas būna įsitempęs, o galvoje sukasi nemalonios ir liūdnos mintys. Dažnai mes nejaučiame, kokie įsitempę esame. Į savo kūną žiūrime kaip į kiautą, kuris saugo nuo aplinkos pasaulio. Mes imame kartoti tuos pačius judesius, pvz., siūbuoti kelį, pirmyn atgal judinti koją po stalu arba tvirtai sukandame dantis. Trumpam sukaupti dėmesį į savo kūną ir pajuskite, kuriose vietose jis labiausiai įsitempęs. Tada jas atpalaiduokite, pasijudinkite, pakeiskite pozą ir po pusvalandžio vėl pasitikrinkite. Reikiamai neatsipalaiduosite prie televizoriaus arba jeigu aplinkui lakstys vaikai, reikalaujantys dėmesio, skambės telefonas.

Yra daug paprastų pozų, padedančių atpalaiduoti protą ir kūną.

1. Pasirinkite šiltą ir ramią vietą. Atsigulkite ant grindų ant nugaros, kojos tiesios, praskėtos maždaug 0,5 m pločiu.
2. Rankos laisvai guli prie šonų maždaug 45 laipsnių kampu nuo kūno, delnais į viršų. Pasistenkite gulėti šia poza nedėdami jokių pastangų.
3. Dabar kvėpuokite kuo natūraliau, sutelkdami dėmesį į kvėpavimą – pilvo pakilimą ir nusileidimą. Sukaupkite dėmesį į kvėpavimą, nes tai naudinga norint atpalaiduoti protą ir kūną.
4. Jei įstengiate, išbūkite šioje pozoje mažiausiai 10 minučių.

Arba tęskite:

5. Įtempkite kojas ir sukonzentruokite dėmesį į įtemptus raumenis.
6. Iškvėpdami jas atpalaiduokite taip, kad suglebtų. Mintyse pasakykite „Atsipalaiduok“.
7. Konzentruokite dėmesį į blaudas, šlaunis, pilvą, krūtinę, rankas, plaštakas, kaklą įtempdami ir atpalaiduodami kiekvieną raumenį, baikite veidu. Galite tai daryti kiek norite laiko, bet būkite tikri, kad koncentruojate dėmesį į kiekvieną kūno raumenį. Pajuskite, kokie jie būna įtempti ir atpalaiduoti.

Įvaldę šią techniką, galėsite ją taikyti bet kur: darbe, traukinyje, netgi eidami – jums nereikės atsigulti. Pajutę įtampos užuomazgas, galėsite ją panaikinti ir atpalaiduoti energijos tėkmę. Atsipalaiduokite šioje pozoje, kai išgyvensite stresą ar pajusite įtampą. Energijos teikianti poza jums pravers, kai būsite paniurę ar pajusite tingulį, dienos pradžioje, kad išsijudintumėte.

Sąmoningas raumenų atpalaidavimas ir gilus kvėpavimas padeda susidoroti su stresu.

Norėdami giliai atpalaiduoti raumenis teisingai kvėpuodami ir medituodami, išbandykite tai čia, jogą ir aikido. Šios technikos padeda naujai pažvelgti į savo kūną.

Dauguma tų, kurie dažnai būna blogos nuotaikos, kenčia nuo užimtumo kiaurą dieną sindromo. Jie turi įrodyti, kokie veiklūs ir naudingi yra, nes nepasitiki savimi. Atsipalaiduoti jiems atrodo kone nuodėmė. Bet ilgalaikė fizinė įtampa nualina organizmą ir užblokuoja energijos tėkmę. Todėl taip

svarbu rasti laiko atsipalaiduoti, kad galėtume efektyviai dirbti visą dieną.

Tai či

Tai kinų kovos menas, pagrįstas kinų taoizmo filosofija. Jis dar vadinamas judančiąja meditacija, nes skatina ramybę ir proto aiškumą taip pat kaip ir meditacija.

Specialios kvėpavimo technikos tai či sukelia energijos tėkmę torsu, paskui judinant liemenį ji pasiuončiama į galūnes ir galvą. Grakščiai judėdamas kūnas atsipalaiduoja, todėl raumenų įtampa netrukdo tekėti energijai. Kai kūnas atsipalaidavęs, išnyksta ir proto įtampa bei streso sukelti padariniai. Neįmanoma įvaldyti šio meno be kvalifikuoto mokytojo. Yra daug tai či rūšių, tokių kaip *Yang, Wu* ir *Chen*, todėl turite pasirinkti jums tinkamiausią, taip pat norimą lygį.

Tai či gerina smegenų ir kitų organų kraujotaką, taip pat skatina subtilios energijos tėkmę mūsų kūno meridianais. Tai gerina imuninės sistemos funkciją ir kartu saugo organizmą nuo ligų. Tai či taip pat mažina stresą, nes išmoko teisingai atsipalaiduoti. Pratimų metu kūnas tarsi tekanti upė, bet kojos visada tvirtai remiasi į žemę.

Akivaizdu, kad kvėpavimas pro vieną ar kitą šnervę visą laiką keičiasi natūraliai, tačiau kai kvėpavimas pro vieną kurią šnervę ima pernelyg dominuoti, gali kilti problemų. Pavyzdžiui, per ilgai kvėpuojant pro kairę šnervę galima pasidaryti neatspariam nuovargiui ir depresijai. Atlikdami kvėpavimo pratimus, stenkitės kuo tolygiau kvėpuoti pro abi šnerves.

Dešinioji smegenų pusė susijusi su Mėnuliu: vėsa, intuityva, emocijomis, atsipalaidavimu.

Kairioji pusė atitinka Saulę ir karštį, vyriškąją, agresyviąją pusę.

Hormonų kontrolė. Hipotalamas ir hipofizė atsako už streso hormonų – noradrenalino, adrenalino ir kortizolio, susijusių su depresija, atpalaidavimą. Kankorėžinė liauka gamina hormoną melatoniną. Jo kiekis priklauso nuo šviesos kiekio – kai šviesos mažai, jo išskiriama daugiau.

Smegenys sudarytos iš dviejų pusrutulių, kurie turi keturias skiltis. Kiekviena skiltis atlieka savo specifinę funkciją.

Priekinė skiltis atsakinga už mąstymą, suvokimą ir planavimą.

Viršugalvio skiltis kontroliuoja judėjimą, lytėjimą, orientavimąsi ir erdvės suvokimą.

Smilkinių kiltis yra susijusi su kalba (daugiausia kairioji) ir garsais.

Pakaušio – kontroliuoja regėjimą ir vizualius procesus.

Smegenų žievė yra išorinis pilkosios medžiagos sluoksnis, dengiantis smegenis. Ji yra susijusi su valingais raumenų judesiais bei išorinių dirgiklių apdorojimu.

Smegenėlės yra užslėptos po skiltimis prie pailgųjų smegenų. Jos reguliuoja laikyseną, raumenų tonusą ir koordinaciją.

Stresas mūsų gyvenime yra įprastas dalykas, tačiau nuo to, kaip mes įstengiame su juo susitvarkyti, priklauso tai, ar mes galime toliau gerai funkcionuoti, ar įpuolame į depresyvią būseną. Viena iš problemų yra ta, kad mūsų protai nuolatos lenktyniauja, ir mus nuolat bombarduoja triukšmas ir informacija. Kartą ar du per savaitę valandą paskyrę mokymuisi, kaip nuraminti protą, teigiamą poveikį galime jausti visą likusį gyvenimą, ypač dabar, kai gyvename tokia išprotėjusiame pasaulyje. Joga nėra vien tik fizinių pratimų kompleksas kaip aerobika. Tai integruota proto, kūno ir dvasios sistema, todėl geriausia ją pradėti praktikuoti su jogos mokytoju, kuris teisingai padėtų išsiaiškinti jogos ir kvėpavimo pagrindus.

Fizinis aktyvumas. Norintiems pagerinti savo nuotaiką labai svarbūs fiziniai pratimai. Iš tiesų mes turime priversti savo kūną judėti. Didžiausia problema, susijusi su fizine veikla yra ta, kad mes iš anksto nusiteikę prieš ją. Turime apsimesti, kad nesportuojame, ir pradėti, pavyzdžiui, nuo

plaukiojimo, vaikščiojimo ar bėgiojimo. Kai pamatysime, kad po to jaučiamės energingesni, galėsime judėti toliau.

Paslaptis ta, kad smegenyse gaminami endorfinai leidžia mums pasijusti laimingiems ir labiau pasitikintiems savimi. Kai darant fizinius pratimus kūno temperatūra pakyla, išsiskiria daugiau endorfinų, ir nuotaika pagerėja.

Judėjimas yra gyvenimo pagrindas. Nejudėdami fiziškai tampame nejudrūs ir dvasiškai susergame. Tačiau mes turime subalansuoti pratimus, stimuliuojančius ir išlaisvinančius energiją, su tais, kurie nuramina ir atpalaiduoja mus. Fiziniai pratimai, kaip ir viskas, ką darome, yra labai asmeniškai reikalas. Neverskite savęs daryti to, kas jums visai nepatinka, vien todėl, kad tuo užsiima jūsų draugai. Vienas mėgsta važinėti dviračiu, kitas – užsiiminėti aerobika garsiai grojant muzikai. Bet jums tai gali visai netikti. Pagalvokite apie tai, kas jums patiktų. Ar mėgstate būti tarp žmonių? Ar patinka būti lauke? Ar norėtumėte mankštintis salėje, ar geriau namie? Ar mėgstate komandinius žaidimus, tenisą ar golfą? Ar turite pinigų mokėti už treniruotes? Susirašykite visus „už“ ir „prieš“. Galbūt reguliarius pasivaikščiojimai su draugu ar drauge jums tiktų labiausiai. Jei jūs „alergiški“ fiziniams pratimams, pradėkite nuo 10 min. pasivaikščiojimo. Pamažu ilginkite laiką, eikite spartesniu žingsniu gilai kvėpuodami, bet neužduskite; vaikščiokite vis toliau, kasdien tuo pačiu metu. Vien darydami tai pasijusite žvalresni ir sveikesni. Avėkite patogius batus, apsirenkite ne per šiltai, gerkite daug vandens. Fiziniai pratimai degina streso hormonus, tokius kaip adrenalinas, kurie pasigamina, kai mus ištinka stresas arba apima depresija. O endorfinai, kurie išsiskiria mankštinantis, pakelia nuotaiką ir padeda jaustis geriau. Nuo bet kokio judėjimo jums pasitaisys nuotaika, ir gyvenimas ims atrodyti geresnis. Mankštintis reikia tiems, kurie nedirba sunkaus fizinio darbo. Ir kuo daugiau žmogus mankštinaisi, tuo daugiau jis geba nuveikti. Fiziniai pratimai padeda pakeisti fizinę išvaizdą. Jie pataiso mūsų laikyseną, įprantame stovėti tiesiai, pasitempę. Nuo jų padaugėja energijos, taigi nesijaučiame nuolat nuvargę. Jie mažina raumenų suglebimą, todėl kad ir kokios nuotaikos būtime, kūnas tampa stangresnis. Mūsų daugiau nebevargins kaklo ar raumenų skausmai, nesijausime įsitempę ir nebūsime blogos nuotaikos.

Daugumai aptartų patarimų nereikia ypatingos įrangos, lėšų, specialių drabužių.

Taip pat stresui mažinti galite naudoti daug įvairiausių kitų būdų: *masažas, akupunktūra, kvapų terapija (aromoterapija), vandens terapija, juoko terapija, šviesos terapija, refleksologija; spalvų terapija; muzikos terapija, pasivaikščiojimus gamtoje, atsiskyrimus kuriam laikui nuo visuomenės, dienoraščio rašymo, pokalbiai su draugais, fizinės iškrovos, dvasinės disciplinos, žolelių arbatos ir kt.*

Yra daugybė eterinių aliejų, galinčių pagerinti nuotaiką ir sumažinti įtampą:

Ramunėlių, levandų, sandalmedžių – gerina nuotaiką, mažina nerimą, turi migdomųjų savybių.

Rožių ir palergonijų – gali pagerinti nuotaiką, tačiau neturi migdomojo poveikio.

Jazminų – didina pasitikėjimą savimi, kai tenka spręsti sunkias problemas, stiprina savigarbos jausmą (nerekomenduojama, jei laukiatės kūdikio).

Apelsinmedžio žiedų – malšina nerimą.

Kvapiųjų kanangų (Ylang Ylang) – mažinti įtampą, nervingumą, palengvina priešmenstruacinį sindromą.

Daugelis iš mūsų labiausiai jaudinamės naktį. Tyloje ir tamsoje problemos atrodo didesnės, todėl mes vartomės ir blaškomės. Pajutę, jog imate nerimauti, sustabdykite save, pasižadėkite išspręsti viską iš ryto.

1. Galite užsirašyti savo nerimo priežastį ant popierius lapelio, kad kitą dieną nuspręstumėte, ką daryti.
2. Nesiimkite per didelės atsakomybės už kitų žmonių gyvenimus.
3. Neleiskite nerimui užvaldyti. Padarykite tai, ką galite, o visa kita palikite likimo valiai.
4. Įsivaizduokite baisiausio atvejo scenarijų. Pavyzdžiui, jūs be galo jaudinatės, kad galite būti

atleisti iš darbo. Ar tai tikrai taip blogai? Ar tai jūsų gyvenimo pabaiga? Tikriausiai ne.

5. Išmokite išsikalbėti apie savo problemas su draugais ir giminaičiais. Juk ne be reikalo sakoma: „Išsipasakotas sunkumas – pusė sunkumo“.

Nelaiminga santuoka, negebėjimas susirasti darbą, sergančiojo artimojo priežiūra gali labai sustiprinti kasdienius stresus. Kai tokia situacija trunka ilgą laiką, galime pasijusti išsekę ir nuvargę, kad galėtume padaryti ką nors konstruktyvaus. Sumažinti streso sukeltą bejėgiškumo jausmą galima atliekant smulkius darbus, o ne griaužtis, kad negalime nieko pakeisti iš esmės. Susirašykite dalykus, dėl kurių jaučiatės labiausiai nelaimingi esamojoje situacijoje. Kad ir kokioje situacijoje būtumėte atsidūrę, jums tikrai palengvės, jeigu su kuo nors apie tai pasikalbėsite. Pasiguoskite ir nebijokite prašyti pagalbos, tiek emocinės, tiek fizinės. Būtinai rasite sprendimą.

Užgniauztos emocijos sukels didelę įtampą ir gali prasiveržti, kai patiriame stresą. Daugelis mūsų kenčia nuo neišreikšto pykčio, sukulto vaikystėje, kai buvome per maži, kad galėtume pasakyti, jog mums nepatinka, kaip su mumis elgiamasi. Todėl užaugę galime niršti ant viso pasaulio. Paklauskite savęs, kada paskutinį kartą buvote praradę kantrybę. Ar tai buvo pateisinama? Ar dažnai jos netenkate? Ar nemanote, kad jūsų žmonės bijo? Ar kaltinate visus, išskyrus save, kai kas nesiseka? Jei į šiuos klausimus atsakėte teigiamai, vadinasi, gyvenate kamuojami daugybės stresų arba turite giliai įsišaknijusią jausmų išraiškos problemą.

Suvokę, kad gyvename patirdami žalingą stresą, galime padaryti daug ką, kad su juo susidorotume.

1. Nuspręskite, kokios naudos gyvenime gaunate iš streso. Ar susilaukiate dėmesio, ar tiesiog negalite gyventi be jaudulio?
2. Pasikalbėkite apie savo problemas su draugu(e) ir paprašykite pagalbos.
3. Pasakykite „ne“, kai neprivalote ko nors daryti. Kartais mes manome, kad esame nepakeičiami.
4. Netramdykite savo jausmų. Kartais reikia išsilieti susidūrus su tam tikromis problemomis.
5. Būkite realistai, apskaičiuodami laiką, kurio prireiks kur nors nuvykti ar atlikti kokią nors užduotį. Per didelis optimizmas gali sukelti stresą.
6. Įpraskite užsirašyti telefono numerius, susitikimų laiką, ko reikia nupirkti ir ką atlikti. Bandytas viską prisiminti didina kasdienį stresą.
7. Jeigu jūsų darbas jums per sunkus, apsvarstykite, ar nereikėtų jo pakeisti, pagalvokite, ar negalėtumėte dalį krūvio perduoti kitiems.
8. Jeigu santykiai su partneriu(e) kelia jums stresą, pakalbėkite apie tai su juo (ja) ir (arba) su profesionalu.
9. Kasdien skirkite sau laiko daryti tai, ko norite, nesijausdami dėl to kalti. Raskite laiko pabūti su draugais.
10. Maitinkitės sveikai ir reguliariai, venkite stimuliatorių ir alkoholio norėdami kaip nors ištvirti dieną.
11. Raskite laiko atsipalaiduoti prieš naktį, kad galėtumėt gerai išsimiegoti.
12. Išmokite atsipalaidavimo technikos, tokios kaip meditacija ar joga.

Dažnai vien pripažinimas ir susitaikymas su faktu, kad mus ištiko stresas, padeda sumažinti jo padarinius. Būtų kvaila sakyti, kad stresas stebuklingu būdu dings iš mūsų gyvenimo, tačiau mes tikrai galime juos sumažinti elgdamiesi atitinkamai.

„Žmonių potencialas yra vienodas. Manymas, kad aš esu nieko vertas yra neteisingas. Absoliučiai neteisingas. Jūs save apgaudinėjate. Mes visi turime minties galią – tai ko gi jums trūksta? Jeigu jūs turite valios, galite padaryti viską. Juk žmogus yra savo paties šeimininkas“.

Dalai Lama.

„Jei viskas yra šventa, žmogaus kūnas irgi šventas“ Walt Whitman

Juokas – tai viso kūno darbas. Tyrimais įrodyta, kad juokas 100 kartų geresnė mankšta nei 15 minučių važiavimas dviračiu. Natūralu, kad kyla klausimas, apie kokią juoko formą mes kalbame? Kalbame apie tą juoko formą, kai baigus juoktis skauda pilvą. Suaugę žmonės vidutiniškai juokiasi 17 kartų per dieną, taigi užtruktų šiek tiek ilgiau nei 5 dienas, kad pasiektume 15 minučių ekvivalentą arba minti dviračiu juokiantis. Juokas lavina širdies kraujagyslių sistemą, mažina kraujo spaudimą ir didina širdies plakimo dažnumą – to galima pasiekti ir mankštinantis. Tai taip pat gerina koordinaciją ir smegenų veiklą, kuri didina budrumą, judrumą ir atmintį, taip pat padeda kvėpavimo takams ir padeda atsikosėti. Juokas padidina deguonies kiekį kraujyje, stiprina vidinius raumenis, įtempia ir atpalaiduoja juos. Vienas daktaras sako, kad 20 sekundžių juoko širdžiai prilįgsta 3 minučių irklavimo.

Šios teorijos kalba apie tai, kad humoras priverčia mus juoktis. Juokas yra visas kompleksas fizinių procesų. **Kartais mes juokiamės ekstremaliose situacijose, kai socialiai nėra priimtina juoktis.** Pvz., laidotuvių ar automobilio autoavarijos metu. **Kito juokas sukelia priežastį juoktis. Tai išties užkrečiama.** Bet kuriuo atveju juokas yra jums naudingas – stiprina imuninę sistemą ir mažina stresą. **Jei jaučiatės, kad sirgsite ar neturite energijos, nustokite nerimauti ir nemanykite, kad tik sporto klubas jums padės – tereikia susirasti linksmų draugų.**

Pratimai:

Uždėkite savo smiliaus pirštus ties lūpų kampučiais ir pasukite ties 7, 9, 11 kartų į vieną pusę, o paskui į kitą. O dabar plačiai nusišypsokime šalia esantiems žmonėms. Mes juokiamės, kai jaučiamės patogiai su šalia esančiais, kai esame atviri ir laisvi. Kuo daugiau juokiamasi grupėje, tuo daugiau čia bendruomeniškumo ir bendro sutarimo.

Šypsena – draugiškumo garantas. Juokas – pati geriausia medicina.
Šypsokitės ir pasaulis šypsosis Jums. Juokitės ir pasaulis juoksis su Jumis.

Daug informacijos rasite:

101 naudingi patarimai kaip atsipalaiduoti, Alma littera
Kaip įveikti liūdesį, būdai nuotaikai pagerinti, Hilary Boyd, Mūsų knyga
Detoksikacija. Kaip išvalyti kūną ir sielą, Josephine Collins, Aktėja
Aromatherapy oils, Ark creative, Kudos
Sėkmės formulė, numerologija, Stasys Špirkauskas, Asveja, Vilnius
Stresas, The Common Sense Approach, Brenda O’Hanlon, Gaivata
Veiksmingiausi būdai, kaip ilgiau gyventi, Dr. Jonny Bowden, Aktėja

Nuoširdžiai Jums linkėdama puikių ir kupinų sveikatos artėjančių 2013!

Alvyda Jasilionytė

www.alvyda.com

Šis tekstas, šios svetainės turinys, tekstas ar bet kuri svetainėje esanti informacija negali būti kopijuojama, platinama, retransliuojama, atgaminama jokia forma, elektronine ar mechanine, įskaitant kopijavimą, įrašymą, saugojimą prieinamose informacinėse sistemos e, perkėlimą ir naudojimą kitose internetinėse priemonėse ir svetainėse ar koku kitu būdu be išankstinio autorės sutikimo. Dėl leidimo naudotis tekstu ar jo dalimi galite kreiptis: el. p. aj@alvyda.com. Jei tingėsite kreiptis ir norėsite pasinaudoti aukščiau esančiu tekstu, prašom nurodyti Alvydos Jasilionytės autorystę.