

Zdrowe nerwy = zdrowy układ pokarmowy

Jednym z czynników wywołujących zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego jest stres. Oto kilka sposobów odreagowania stresu.



Metody rozładowania, przerobienia negatywnych emocji:

- psychologiczne
 - płacz
 - śmiech
 - śpiew, karaoke
 - medytacja
 - krzyk
- motoryczne
 - bieg
 - spacer
 - taniec
 - gimnastyka
 - pływanie
 - ruch (rower, tenis, jazda konna)
 - atak, uderzenie
 - odpowiednia suplementacja, Alveo

Akupresura

Napięcie związane ze stresem najczęściej lokalizuje się w głowie, szyi, ramionach, łydkach i biodrach. Akupresura polega na równomiernym, mocnym naciskaniu odpowiednich punktów na ciele. Przy bólach głowy, ospałości, przemęczeniu, zmęczeniu uciskamy punkt między brwiami we wgłębieniu na czole - tzw.

Jintang - punkt trzeciego oka, punkty we wgłębieniach pomiędzy dwoma dużymi mięśniami szyjnymi tuż u podstawy czaszki.

Redukcja nadmiernego stresu poprzez świadome oddychanie

- Człowiek wykonuje przeciętnie 13–16 pełnych oddechów na minutę.
- W ciągu doby około 22000.
- Pozycja siedząca, prowadzenie rozmowy zatrzymuje oddychanie.
- W czasie emocjonalnego wzburzenia, w stresie wskaźnik ten wzrasta, oddech staje się szybszy, płytszy, a więc mniej wydajny.
- Oddech, jego głębokość, rytm mają decydujące znaczenie przy oczyszczaniu ciała i psychiki.
- Istnieje współzależność pomiędzy oddychaniem a stanami emocjonalnymi człowieka i jego zachowaniem.
- Kontrola wydychanego i wdychanego powietrza

wpływa na rozluźnianie głębiej położonych napięć.

- Oddech udrażnia połączenia energetyczne w obrębie całego organizmu.
- Udrożniona energia, jej swobodny przepływ warunkuje pozbycie się zalegających i zadawnionych blokad emocjonalnych.
- Oddech zwalnia rytm ciała, umysłu, wprowadza w stan alfa.

W oddechu wyróżniamy 4 fazy:

- faza wdechu
- faza zatrzymania wdechu
- faza wydechu
- faza zatrzymania wydechu (faza relaksu właściwego).

Medytacja

Medytacja wywodzi się z filozofii starożytnego Wschodu (starożytnej Yogi, buddyzmu Zen).

- Sposób redukcji stresu.
- Technika wyciszania umysłu, co jest warunkiem redukcji lęku i napięcia.
- Wspólną cechą wszystkich form medytacji jest koncentracja świadomości na wybranej rzeczy, bodźcu (słowo, wyobrażenie, oddech).

Podstawowa technika medytacji (Rosenfelda):

- zredukuj do minimum zewnętrzne hałasy
- przyciemnij światło
- wycisz swoje wnętrze, zredukuj napięcie mięśni
- usiądź wygodnie, stopy na podłodze, nogi nie skrzyżowane
- ręce na udach, palce lekko rozsunięte
- nie ruszaj się w miarę możliwości
- odpręż się
- utrzymuj głowę, szyję, kręgosłup w prostej pionowej linii
- skoncentruj się na własnym oddechu.

Technika głębokiej progresywnej relaksacji:

Wyobraź sobie każdy mięsień jak wahadło. Aby rozhuścić wahadło w pożądaną stronę, musisz najpierw wychylić je w drugą. Głęboka relaksacja jest metodą opartą na tym zjawisku. Mięsień rozluźni się najbardziej, gdy najpierw go napniesz.

- Usiądź na chwilę wygodnie w fotelu. Zamknij oczy. Wykonaj głęboki wdech i wydech.
- Całą swoją świadomość skieruj na odpoczynek i odprężenie...
- Wszystko jest mało ważne, odległe, obojętne.....
- Wykonaj wdech, jednocześnie napinając mięsień prawej nogi i unosząc ją na kilka centymetrów w górę... Utrzymuj ją w tej pozycji przez 5 sekund, a następnie opuść nogę, jednocześnie wydychając powietrze... Powtórz to samo z lewą nogą....
- A teraz weź głęboki wdech i napnij mięsień prawej ręki, równocześnie unosząc ją kilka centymetrów w górę....Utrzymuj ją w tej pozycji przez

5 sekund, a następnie opuść rękę, jednocześnie wydychając powietrze... Powtórz to samo ćwiczenie z lewą ręką...

- Teraz weź głęboki wdech i napnij mięśnie pośladków, jednocześnie unosząc miednicę kilka centymetrów nad siedzeniem fotela... Utrzymuj ją tak przez 5 sekund i opuść, jednocześnie wydychając powietrze...
- Teraz wciągnij powietrze, napinając mięśnie brzucha i podciągaj barki w górę w stronę uszu, utrzymaj 5 sekund... Następnie rozluźnij mięśnie brzucha, opuść barki i jednocześnie wypuść powietrze...
- A teraz przetocz łagodnie głowę z boku na bok i rozluźnij mięśnie karku, wykonując wdech i wydech...
- Napnij mięśnie twarzy jednocześnie wykonując wdech, po 5 sekundach rozluźnij mięśnie twarzy, wydychając powietrze...
- A teraz oddychaj lekko, spokojnie, swobodnie, nie kontroluj swojego oddechu, po prostu odczuwaj łagodny przepływ powietrza, wdech... zatrzymanie... wydech... odprężenie...
- Pozwól, aby myśli swobodnie przepływały przez twój umysł... nie zatrzymuj się nad żadną z nich...
- Oddychaj lekko, spokojnie... Stopniowo, wraz z każdym oddechem, pozwól, by wdychy pogłębiły się...Wyobraź sobie, że wdychasz leczącą energię, która odnawia, powoduje, że twoje ciało i umysł stają się rześkie i odprężone...
- Zacznij powoli odliczać od 1 do 10... Z każdą liczbą będziesz odczuwać, że twój umysł jest coraz bardziej czujny, twoje ciało - bardziej ożywione i pełne energii... Gdy

dojdiesz do 10, otwórz oczy... Twój umysł będzie jasny, ożywiony, będziesz chętny do podjęcia swych codziennych zajęć.

Muzyka

Za pomocą muzyki uzyskujemy psychofizyczną samoregulację, czyli wykorzystanie krążenia myśli, tak zwane korespondowanie jej między muzyką a ciałem człowieka.

Badania udowodniły niezwykle efekty psychosomatycznego oddziaływania muzyki, polegające na odciążaniu pnia mózgu poprzez działanie rytmicznych impulsów muzycznych.

Niezwykle istotne znaczenie ma **muzykoprofilaktyka** w miejscu pracy. Przeprowadzone badania nad wpływem muzyki podczas pracy, udowodniły jej korzystne oddziaływanie na jakość pracy, poczucie komfortu. Muzyka dostarczała dodatkowych bodźców o pozytywnym zabarwieniu emocjonalnym. Wpłynęła na mniejsze uczucie zmęczenia, działając pobudzająco na inne, nie obciążone pracą struktury mózgowe, stymulując procesy hamowania i pobudzania w korze mózgowej. Dostarczając pozytywnych emocji, wpłynęła na poprawę nastroju i ożywienie emocjonalne. Należy pamiętać, że utwory instrumentalne są dla celów odprężających, relaksacyjnych przydatniejsze od wokalnych, gdyż nie są uzależnione od tekstów literackich, a przez to oferują bogatsze możliwości asocjacyjne.

Uwaga: aby uzyskać jak najlepsze działanie muzyki, należy wybrać utwory, do których mamy nikły, nie zdeterminowany stosunek. Powinny to być utwory, których nie znamy. Cel stawiany terapeutycznemu działaniu muzyki polega na tym, że istnieje pewien

związek pomiędzy słuchaczem a jego wyobrażeniami intonacyjnymi oraz mechanizmami integrującymi, dotyczącymi określonego gatunku muzyki, a nie konkretnego utworu.

Jeżeli określone utwory będą nam znane, istnieje prawdopodobieństwo, że będziemy kojarzyć je z określonymi sytuacjami, przeżyciami, które mogą niekorzystnie ingerować w nasz stan emocjonalny, a co za tym idzie, potęgować reakcje lękowe. Tak więc, co jest często praktykowane w zakładach pracy, biurach, gabinetach, zupełnie nieprzydatne jest, a nawet szkodliwe, nastawianie stacji radiowych, w których audycje muzyczne mieszają się z wiadomościami czy reklamami. Muzyka relaksacyjna powinna być odtwarzana zgodnie z zegarem biologicznym 60 min., wtedy dźwięk działa jako bodziec podprogowy, dociera do naszej świadomości bez względu na to, czy słuchamy, czy słyszymy muzykę. Badania wykazały, że 56% osób uznało w spontanicznych wypowiedziach, iż z muzyką pracuje im się lepiej, szybciej upływa czas, praca staje się mniej męcząca, chętniej rozpoczyna się pracę, której towarzyszy muzyka. Muzykę należy tu rozpatrywać jako regulator motywacyjny wydolności fizycznej, od której zależy zakres i zasób wydatku energetycznego. Wysoki poziom motywacji ułatwia ekonomiczniejsze wykorzystanie wydatku i ułatwia uzupełnienie zużytych zapasów energii.

■ Lek. med.
Marek Juraszek