

# **Az 5 perces útmutató a stressz kezeléséhez**

**- KÜLÖNLEGES BESZÁMOLÓ -**

Göcsi Emil - <https://celtudatos.com/>

## Így szerezd vissza az idődet!

Ha képesek lennénk teljesen kontrollálni az érzelmeinket - és különösen a stresszre adott válaszreakcióinkat -, akkor ezt akár a "végső technikának" is nevezhetnénk.

Sokan szeretnék, ha stresszhelyzetekben nyugodtabbak és magabiztosabbak tudnának maradni. Ilyenkor tévesen azt hiszik, hogy a válasz az, hogy teljesen kiküszöböljék a stresszreakciójukat, hogy lassabb szívverést és nyugodtabb kedélyállapotot tudjanak fenntartani.

Valójában azonban a stresszreakció egy nagyon erős és hasznos eszköz, ha megtanulod irányítani és kiaknázni. A cél nem az, hogy kiiktassuk, hanem inkább az, hogy megtanuljuk irányítani.

Ebben az ötperces útmutatóban nekilátunk, hogy megvizsgáljuk, hogyan tehetnéd ezt meg - hogy minden helyzetben fenntarthatd a tökéletes mentális állapotot, hogy javítsd a teljesítményedet és a koncentrációdat. Egy részletesebb és alaposabb útmutatásért azonban el kell olvasnod a teljes ebookot, amely megadja neked az eszközöket ahhoz, hogy teljes mértékben uralni tudd saját érzelmeidet, hormonjaidat és neurotranszmittereidet.

Felejtsd el a dadogást, felejtsd el a remegést, felejtsd el a felhördülést. Mondj búcsút a pánikrohamnak és az ájulásnak. Mostantól a tested és az elméd érted dolgozik, és hihetetlen dolgokra leszel képes, ha egyszer megcsapolod ezt a képességedet.

## **Mi a stresszreakció?**

### **A hormonok és neurotranszmitterek szerepének megértése**

Mi történik pontosan, amikor a stresszreakció beindul?

Először is, a szívverésed megemelkedik. Ezt viszont az izmok megfeszülése, a figyelem beszűkülése és a szorongó gondolatok áradata követi.

Mindezek a dolgok azt a célt szolgálják, hogy javítsd a túlélési esélyeidet egy konfrontációban. A megnövekedett izomtömeg nagyobb erőt ad, míg a fokozott összpontosítás segít elkerülni a veszélyt. Közben a véred viszkozitása is megnő, ami valószínűbbé teszi a véralvadást abban az esetben, ha megvágna vagy megsérülsz.

A pulzusszámod megnő, és az ereid kitágulnak, ami lehetővé teszi, hogy több vér és oxigén jusson el a testedben. Konkrétan ez a vér és oxigén az izmaidhoz és az agyadhoz jut, ami tovább növeli az erődöt, valamint a tudatosságodat.

Ugyanakkor a véred el van irányítva az emésztésedtől és az immunrendszeredtől - ezért is lehet olyan rossz a krónikus stressz.

Mindezeket a változásokat időközben különböző hormonok és neurotranszmitterek felszabadulása váltja ki a szervezetben. Ezek közé tartoznak a következők:

- Adrenalin
- Noradrenalin
- Szerotonin
- Dopamin

- Kortizol

Ez viszont az egész idegrendszerben számos változást indít el, amelyek a stresszválaszt jelentik.

### **Hogyan lépünk be a Flow állapotba**

A stresszreakcióval az a probléma, hogy rengeteg kétségbeesést és szorongó gondolatot is magával hoz. Ha hajlamosak vagyunk a szorongásra, akkor ez azt eredményezheti, hogy "lefagyunk", amikor fontos döntéseket kell meghoznunk, és ez okozhatja, hogy dadogunk, makogunk és olyan hibákat követünk el, amelyek aláássák az önbizalmunkat. Legrosszabb esetben pánikrohamhoz és ájuláshoz vezethet!

Ez az, amit akkor kapunk, ha a stresszreakcióhoz hozzáadjuk a félelmet.

De van egy másik módja is annak, hogy a stresszreakciót akaratunkhoz igazítsuk, és hihetetlenül hatékony eszközzé alakítsuk. Ez pedig az úgynevezett "flow-állapot" alkalmazása.

A flow állapot olyan tudatállapot, amely éberebbé, elkötelezettebbé, kreatívabbá és produktívabbá tesz minket. Gyakran úgy tűnik, hogy a flow-állapot hatására az idő lelassul, és elegendő időt és felfokozott fizikai állapotot biztosít számunkra ahhoz, hogy pontosan megtegyük azokat a lépéseket, amelyeket meg kell tennünk.

Sok sportoló úgy írja le a flow-állapotokat, mint ami lehetővé teszi számunkra, hogy rekordokat döntsenek és a legjobb teljesítményt nyújtsák. A startup cégekről úgy tartják, hogy flow-állapotban vannak, amikor a

legjobb ötleteikkel állnak elő. Mi pedig akkor vagyunk flow-állapotban, amikor képesek vagyunk órákon át zavartalanul a munkára koncentrálni.

A flow-állapot lényegében azt jelenti, hogy teljesen az adott feladatra összpontosítunk, mindenféle zavaró tényező nélkül, és nem gondolkodunk másodszor is. Ugyanakkor gyorsabb a reakciónk, jobb a koordinációnk, sőt, még az erőnk és a rugalmasságunk is javul.

És lényegében a flow-állapot kémiaiilag ugyanaz, mint a stresszreakció. Valójában az egyetlen lényeges különbség az extra szerotonin (a jó közérzet hormon) és az anandamid - ami ugyanaz a neurotranszmitter, amely a marihuána hatásáért felelős!

Az anandamid javítja kreatív problémamegoldásunkat és boldogságérzetet teremt. Ezek a hormonok és neurotranszmitterek együttesen egy "temporohypofrontálisnak" nevezett állapothoz is vezetnek. Ez azt jelenti, hogy az agy prefrontális kéregállománya szinte teljesen leállt, így nincs "kritikus" belső hangod. Ehelyett tétovázás nélkül, tiszta ösztönből tudsz reagálni.

A flow-állapot lényegében a stresszreakció pozitívabb változata. Ez történik, amikor ahelyett, hogy megijednél a helyzettől, feldobottnak érzed magad. És ez az, amiért az olyan dolgokat, mint az extrém sportok, olyan gyakran társítják a flow-hoz.

Ez azt jelenti, hogy a flow-állapotot megcsapolhatod, és felhasználhatod arra, hogy helyettesítsd azt a stresszreakciót, amit egyébként produkáltál volna. Ahelyett, hogy stresszelnél, próbáld meg izgalmasnak és kihívásnak látni a helyzetedet, és használd ezt arra, hogy feldobódj, miközben nagyon összpontosítasz.

## **A CBT bemutatása**

A kérdés az: hogyan lehet a félelmet, amit egy helyzet miatt érzel, megszüntetni, és egy felemelő kihívássá változtatni a fejedben? Ehhez nem kell mást tennie, mint a CBT nevű technikát alkalmazni. És ugyanez a technika hasonlóképpen használható a nyugalom és az ellazulás érzésének megteremtésére, vagy a harc vagy menekülés reakció leküzdésére és megelőzésére.

A CBT lényegében a "kognitív viselkedésterápia" rövidítése. Ez a pszichoterápiás beavatkozás egy formája, amelyet a terapeuták számos pszichológiai állapot kezelésére használnak, beleértve a fóbiákat és a szorongásos zavarokat is. Úgy működik, hogy alapvetően megváltoztatja azt, ahogyan egy bizonyos helyzettel kapcsolatban érzel, és ehhez a gondolataid tartalmát vizsgálja.

Mert végső soron a gondolatmeneted határozza meg a vegyi anyagok felszabadulását az agyadban és a testedben, nem pedig a helyzet, amelyben vagy. Az érzékelésed ebben az értelemben valójában fontosabb, mint a valóság.

Mit értek ez alatt? Nos, képzeljük el, hogy egy buszban állsz, amely letért az útról, és most egy szakadék szélén lóg. Bármilyen apró mozdulat hatására a busz felborulhat és lezuhanhat, magával ragadva téged is a halálba.

Ebben a helyzetben nagyon hirtelen és valóságos harc vagy menekülés reakciót tapasztalnál, mivel a testedet hormonok és neurotranszmitterek árasztanák el a veszélyre válaszul. Ezek aztán megnövelnék a szívverésedet, a figyelmedet, a tudatosságodat stb.

De most képzeljük el, hogy valaki odakintről azt kiabálja neked, hogy minden rendben: a busz, amelyben ülsz, biztonságosan a földhöz van

láncolva. Hirtelen megváltozna az érzelmi állapotod, és újra nyugodtnak, ellazultnak és kiegyensúlyozottnak éreznéd magad. Lehet, hogy a buszon kívül álló személy hazudott neked.

Más szóval, csak a hited változott meg - a valóság nem számít.

A CBT megtanít arra, hogy hogyan változtasd meg a hiedelmeidet és az észleléseidet, és ezáltal hogyan irányítsd a helyzetre adott érzelmi reakcióidat.

Ezt általában úgy teszi, hogy megvizsgálja, mi az a helyzet, amitől félsz, és megvizsgálja a gondolataid tartalmát, amely a stresszreakciódhoz vezet. Ha például félsz a nyilvános beszédétől, akkor valószínűleg negatív gondolataid vannak ezzel kapcsolatban, amelyek azt mondják, hogy dadogni fogsz, és hülyét csinálsz magadból, vagy azt mondd magadnak, hogy senki sem fog nevetni a vicceiden.

De ha meg tudod győzni magad arról, hogy ez nem igaz, akkor elnyomhatod a stresszreakciót. Ezt hívják "gondolati kihívásnak", és nagyon gyakran valójában csak arról van szó, hogy legyünk realisták.

Kérdőjelezd meg azt a hiedelmet, hogy ki fognak nevetni, azzal, hogy felteszel néhány valódi kérdést, és logikusan végiggondolod a helyzetet.

Kinevetnél valakit, akinek nehéz dolga van a színpadon, vagy együttérző lennél vele? A legtöbb ember megérti a helyzetet, és udvariasan meghallgatna.

Hasonlóképpen, kérdezd meg magadtól, hogy miért fontos ez - fogod még egyszer látni ezeket az embereket? Nem! Akkor miért kellene törődnöd azzal, hogy mit gondolnak rólad?

Most emlékeztess magad arra, hogy ez valójában egy lehetőség arra, hogy fejleszd a képességeidet, és hogy jobban tudj előadásokat tartani. Ha élvezed a kihívást, és tanulási lehetőségként tekintesz rá, akkor ténylegesen kiélvezheted az adrenalinot, és inkább flow-állapotot hozhatsz létre, mint szorongásos rohamot.

Koncentráltabb, tudatosabb és kreatívabb leszel, de nem fogsz szorongani és pánikolni.

### **További módszerek az érzelmeid irányítására**

Ez olyasvalami, amihez gyakorlásra van szükség, de idővel megtanulhatod megváltoztatni a stresszes élményekről való gondolkodásmódodat. Ez pedig megváltoztatja a tested reakcióit, és segít megnyugodni, amikor igazán fontos.

De amíg ezen dolgozol, van még néhány technika, amelyet szintén alkalmazhatsz, és amelyek segítenek abban, hogy még hatékonyabban tudd kontrollálni a stresszreakciódat, és nyomás alatt is nyugodtnak érezd magad.

Az egyik ilyen módszer adja ennek a könyvnek a címét: Lélegezz!

Ha képes leszel kontrollálni a légzésedet, meglátod, hogy sokkal hatékonyabban tudod majd kontrollálni a stressz-szintedet, és általában véve az érzelmi állapotodat is meg tudod változtatni. Amikor lélegzünk, az a stresszhelyzettel ellentétes hatást válthat ki.

A mély légzés lehetővé teszi számunkra, hogy bekapcsoljuk a "pihenés és emésztés" állapotát, amelyet a paraszimpatikus idegrendszer szabályoz, és általában akkor lép működésbe, amikor a fenyegetés megszűnt. A mély légzés tehát segít a szívritmusunk lelassulásában, és javítja a helyreállító funkciókat.

Számos módszerrel javíthatjuk a légzésünket, de a legjobb megoldás az, ha megváltoztatjuk a légzésünket a nap folyamán. A helyes technikát "hasi légzésnek" nevezik, és lehetővé teszi, hogy minden egyes lélegzetvételkor több levegőt szívjunk be, és ezáltal csökkentsük a stresszre adott válaszreakciót, miközben agyunkat és izmainkat is hatékonyabban, megfelelően tápláljuk.

Ha az egyik kezed a mellkasodra, a másikat pedig a hasadra teszed, könnyen felismerheted, melyik mozog előbb, amikor belélegzel. Ha a mellkasod, akkor jelenleg helytelen technikával lélegzel, és nem veszel be annyi levegőt, amennyit be tudnál. A mellkasból való légzés sekélyes és hatástalan légzést eredményez, és növeli a stresszreakciót. A hasból történő légzés eközben lehetővé teszi, hogy a tüdő jobban kitáguljon, és így több levegőt szívjon be.

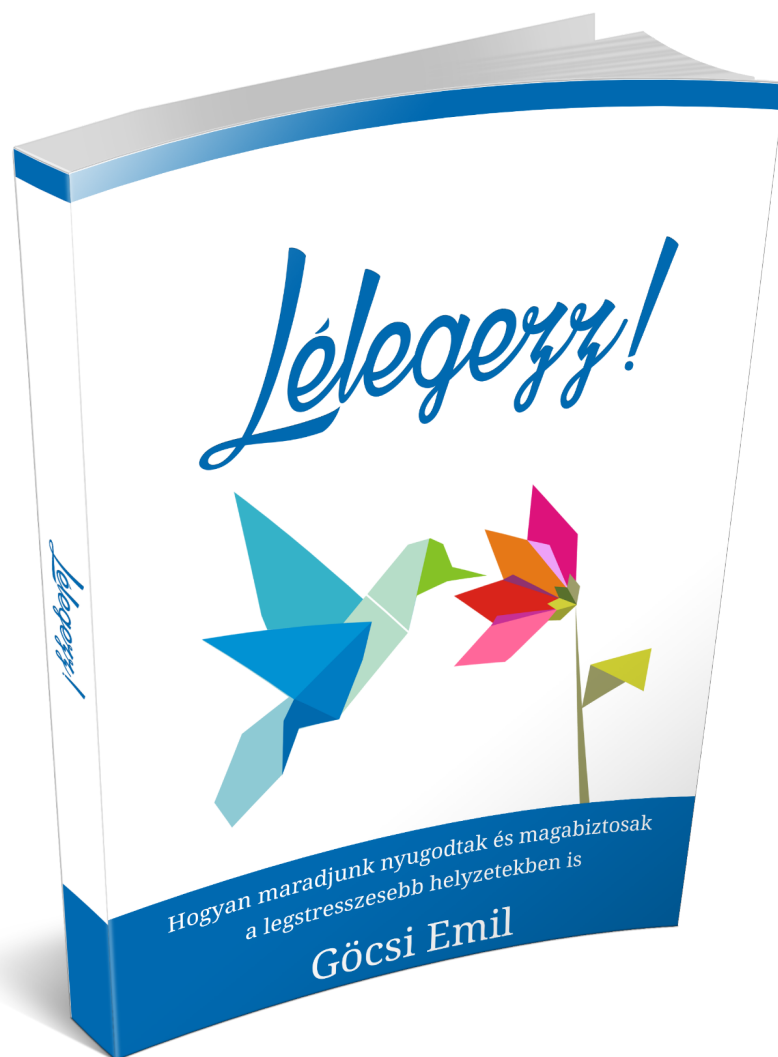
Ahhoz, hogy ezt megfelelően végezd, először lazítsd el a hasadat, hogy az kifelé tudjon nyúlni. Ezáltal több hely keletkezik a hasüregedben, ami viszont lehetővé teszi, hogy a rekeszizmod lejjebb süllyedjen, így jobban kinyílik a tüdő, és sokkal több levegőt tudsz beszívni. Csak ha ez megtörtént, akkor engedd a bordáidat kitágulni és lélegezni. Ez azzal a plusszal jár, hogy erősíti a keresztirányú hasizmot, ami javítja a testtartást.

A teljes "Lélegezz" e-könyvben még több légzéstechnikát, köztük az "egyenlő légzést" is részletesebben tárgyaljuk. A CBT-t is alaposabban megvizsgáljuk, és megvitatjuk, hogyan használhatsz egy technikát - az úgynevezett hipotézisvizsgálatot -, hogy felszámolj minden szociális

szorongást, és hogy "szociálisan golyóállóvá" válj. Azt is megbeszéljük, hogyan lehet leküzdeni a pánikrohamot.

Olvasd el a teljes könyvet, ha szeretnéd megtanulni, hogyan veheted át teljesen az irányítást az érzelmeid felett, és hogyan mondhatsz búcsút a stressznek és a pániknak. Egyébként próbáld meg az itt tanultakat a mindennapi életedben alkalmazni. Legközelebb, amikor úgy érzed, hogy a stresszreakciód felpezsdül, próbáld meg kontrollálni a légzésedet, és ne feledd: ez egy nagyszerű lehetőség arra, hogy erősebbé válj. A stressz csak összeszedettebbé tesz, és ha élvezed a pillanatot, megállíthatatlan leszel!

**HAMAROSAN!**



**>> <https://celtudatos.com> <<**