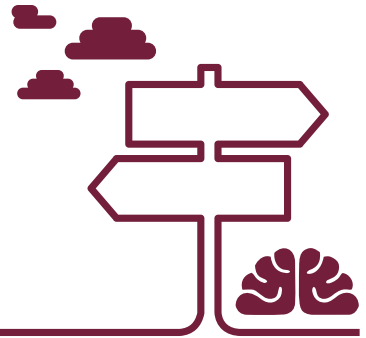


# DROGOWSKAZY

Program psychoedukacji  
pacjentów i opiekunów  
osób chorych na schizofrenię

## WARSZTATY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



Katarzyna Romanowicz  
– Moduł dla pacjentów



## WARSZTATY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- 02** 1. Co to jest stres?
- 04** 2. Główne przejawy stresu
- 06** 3. Konsekwencje stresu
- 08** 4. Poziom stresu, a wykonywanie zadań
- 09** 5. Prewencja – działania antystresowe
- 11** 6. Strategie radzenia sobie ze stresem

## 1 Co to jest stres?

Termin „stres” wykorzystywany jest w medycynie, socjologii, psychologii, a przede wszystkim w życiu potocznym. Jest zapożyczony z literatury technicznej i oznacza tyle, co nacisk. Każda zmieniająca się istota musi dostosowywać się do nieustannie zmieniających się warunków zewnętrznych i wewnętrznych. Stres towarzyszy nam przez całe życie. Dzięki niemu nie jest ono monotonne, czy wręcz nudne. Jeśli zaczyna do nas docierać zbyt wiele bodźców, wówczas zaczynamy odczuwać dyskomfort. Znacząco obniża się nasze samopoczucie, zdrowie i wreszcie może dojść do całkowitej dezorganizacji naszego życia. Nadmierny stres pojawia się wtedy, gdy staramy się dorównać idealnemu wizerunkowi samego siebie. Podwyższone wymagania mogą wiązać się z występowaniem przełomowych wydarzeń życiowych (np. śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, bezrobocie, choroba, ale także nagły awans), ale mogą to być także mniej ekstremalne sytuacje (kłótnie w domu, trudna sytuacja w pracy). Każdy człowiek zatem jest narażony na stres. Jeśli dodatkowo choruje jego system odpornościowy a gospodarka hormonalna i neurochemiczna jest zaburzona (jak dzieje się między innymi w schizofrenii), jest wtedy mniej wydolny i łatwiej dochodzi do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu.

Utrata energii sprawia, że organizm nie ma siły się regenerować, a układ immunologiczny, który ma być barierą przed otaczającym nas światem przestaje poprawnie chronić nas przed infekcjami i innymi chorobami.

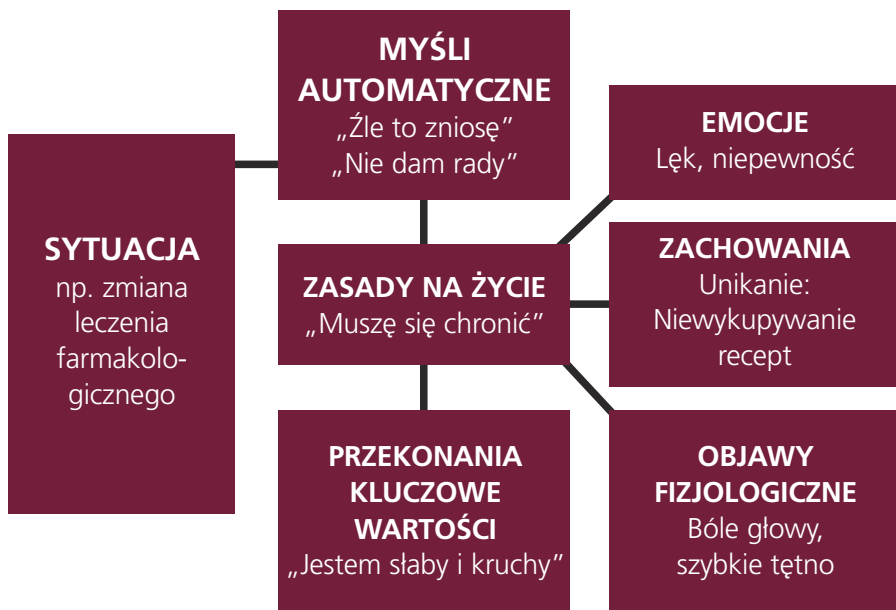
U człowieka, poza biologicznymi aspektami stresu, dochodzi do głosu także **stres związany z oceną poznawczą** danego wydarzenia i oszacowaniem własnych możliwości. Naukowcy mówią o stresie dopiero wtedy, gdy człowiek jest pewny, że nie poradzi sobie z wymogami danej sytuacji. Stały stres jest znacznie bardziej wyczerpujący, niż pojedyncze wydarzenia stresogenne.





## Model poznawczy stresu psychologicznego

Zależność między umysłem a stresem



Rysunek 1: Model poznawczy stresu na podstawie modelu ABC Alberta Ellisa.

## 2 Główne przejawy stresu

- **Stres biologiczny** – doświadczany w sytuacjach fizycznego zagrożenia życia lub zdrowia. Organizm uwalnia wówczas duże ilości adrenaliny – hormonu, który wywołuje pełną mobilizację „strategicznych” narządów, które mają do spełnienia niebagatelną rolę, określaną w języku hormonalnym „fight or flight” – walcz lub uciekaj”.
- **Stres psychologiczny** – pojawia się w skutek lęku przed utratą kontroli nad sytuacją lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasze możliwości. Może wywoływać go pośpiech, czy problemy w relacjach z partnerem lub współpracownikiem.

Każdy z nas wielokrotnie mówi: „Ale się zestresowałem”, „Ale mam stresa” – Co to oznacza? Jak przebiega reakcja na stres?

Jest to proces, któremu podlegają **WSZYSCY** ludzie. Składa się on z 3 faz:

### Faza A reakcja alarmowa

Powoduje ogólne pobudzenie wszystkich nerwów układu współczulnego organizmu, czyli takiego, który zarządza działaniem wszystkich narządów naszego ciała. Reakcja alarmowa polega na mobilizacji fizycznej i psychicznej człowieka do natychmiastowej walki.



Do najbardziej widocznych objawów należą:

- Kołatanie serca i trudności z oddychaniem
- Przyspieszony puls
- Skurcze żołądka, bóle głowy
- Zaparcia, biegunki
- Suchość w ustach
- Drżenie kończyn
- Nudności, wzmożone pocenie się
- Zgrzytanie zębami, zaciśnięte szczęki
- Niemożliwość usiedzenia w miejscu

Ponieważ człowiek nie może cały czas być w fazie alarmu, bo organizm się eksploatuje, nasz „główny procesor” daje sygnał o przejściu do fazy B.

### **Faza B reakcja odpornościowa**

Występuje po reakcji alarmowej wówczas, gdy nie została ona wyeliminowana. Oba te mechanizmy mogą występować jednocześnie, jeśli stres odczuwany jest jako szczególnie silny, a zwłaszcza wtedy, gdy człowiek czuje się wobec niego bezradny. Podczas reakcji adaptacyjnej następuje wydzielanie dodatkowych typów hormonów. Uruchomiony zostaje mechanizm odwrotny do sytuacji alarmowej i ciało wraca do normalnego stanu, a procesy umysłowe ulegają spowolnieniu.

Jeśli sytuacja nie jest rozwiązana, dopasowanie się do warunków niesprzyjających jest całkowicie niemożliwe, bo są tego konsekwencje, rozpoczyna się faza C.

### **Faza C załamania i wyczerpania**

Występuje wówczas, gdy proces adaptacyjny trwa bardzo długo. W następstwie długotrwałego oddziaływania tego samego stresora,

do którego organizm się przystosował, wyczerpują się zasoby energii pozwalającej na trwanie w fazie odpornościowej. Pojawiają się powtórnie oznaki reakcji alarmowej, tym razem są one jednak nieodwracalne i w konsekwencji prowadzą do występowania licznych chorób. Stadium wyczerpania następuje, gdy bodziec wywołujący stres nie ustępuje, bądź też po zniknięciu tego bodźca, nie ustępuje opór. Może to doprowadzić do zaburzeń psychicznych, zagrożenia zdrowia, a nawet spowodować śmierć. Osoby chorujące na zaburzenia psychiatryczne, schizofrenię, czy Chorobę Afektywną Jedno- lub Dwubiegunową są zdecydowanie częściej narażone na szybsze zużywanie zasobów zaradczych. To tak, jakby do jednego kubka z napojem włożył kilka słomek i pić z nich wszystkich na raz. Napój szybciej zniknie z kubka przy używaniu wielu słomek, niż tylko jednej.

### 3 Konsekwencje stresu

Istnieje skala intensywności stresu pokazująca siłę oddziaływania na nas różnych wydarzeń – stresorów. Z biegiem czasu dochodzi do kumulacji ich konsekwencji. Jeśli stresujące wydarzenia mają miejsce jedna po drugiej, bądź też, jeśli stresująca sytuacja przeciąga się w czasie – w następstwie wyczerpują się siły życiowe, bo organizm nie może bez końca funkcjonować w fazie podwyższonej gotowości.



## „Nerwusy” i „spokojni”

Badania pokazują, że istnieje związek pomiędzy naszym sposobem bycia, temperamentem, a sposobem reakcji na stres. Już w latach 70 amerykański kardiolog M. Friedman wraz ze swoim kolegą Rosenmanem stworzyli teorie typów zachowań występujących u ludzi i prowadzących do różnych problemów ze zdrowiem.

### Ludzie typu A

(Pozostający długo w fazie A), którzy są energiczni i z zasady reagują natychmiast na każde wydarzenie, odpowiadają zawsze nawet na najmniejszy stres wzmożonym wydzielaniem adrenaliny – a zatem idą w reakcję alarmową – pozostają jakby w sytuacji agresji, utrzymując cykl powtarzających się zastrzyków adrenaliny. Typ A to osoby, które niejako rozkwitają pod wpływem silnych bodźców.

Życie w takim napięciu prowadzi jednak (potwierdzają to badania) do zaburzeń układu krążenia (np. nadciśnienia tętniczego).

### Ludzie typu B

(Pozostający długo w fazie B) którzy mają skłonność do tłumienia w sobie odczuć negatywnych, reagują natychmiastowym wydzielaniem kortykoidów. Ich organizm odpowiada na stres reakcją adaptacyjną, z pominięciem fazy wzmożonego wydzielania adrenaliny.

Stałe zwiększanie wydzielania kortykoidów może być odpowiedzialne za mniejszą odporność organizmu na infekcje (kortykoidy działają przeciwzapalnie, a stan zapalny jest przecież systemem obronnym organizmu przeciwko infekcjom). Osoby o typie B preferują spokój i ciszę – w takich warunkach osiągają optymalne wyniki pracy.

Gorzej niż typ A radzą sobie ze zmianą, za to planują i systematycznie realizują zamierzenia.



## 4 Poziom stresu, a wykonywanie zadań

W psychologii używamy pojęcia eustresu, czyli stresu motywującego, pozytywnego oraz dystresu, stresu działającego na nas niekorzystnie.

Przy niskim poziomie stresu, poziom wyzwań także może być niski, a przez to wykonywanie zadań może być mierne. Zwiększający się stres mobilizuje: wzrasta zaangażowanie w zadanie i jakość jego wykonania. Różnimy się indywidualnie szczytem stresu, który jest dla nas optymalny, i przy którym dołożenie dodatkowych obciążeń nie sprzyja już efektywnemu wykonywaniu zadań. Wreszcie, przy nadmiernym stresie obniża się zdolność radzenia sobie, aż do wystąpienia momentu załamania.

### STRES

#### EUSTRES

- Motywuje do działania
- Wymagania = Możliwości
- Dialog wewnętrzny o pozytywnej i realistycznej treści „To szansa, wykorzystaj to”

#### DYSTRES

- Demotywuje, wprowadza poczucie rezygnacji
- Wymagania > Możliwości
- Dialog wewnętrzny pełny negatywnych ocen i zniekształceń „Będzie katastrofa, nie dam rady, nie przeżyję tego”

**Większość stresorów wynika z tego, co się dzieje w Twojej głowie, a nie z tego, co przydarza się**

**Twojemu ciału.** Dlatego myślenie realne nie katastroficzne, jest jedynym myśleniem racjonalnym. Pomaga odpowiedzenie sobie na kilka pytań:



„Co mogę w tej sytuacji zrobić, co się realnie dzieje, jak poprawić swoje samopoczucie i nie czuć się bezradnym?”.

Wyobraź sobie, że człowiek w stresie jest jak drzewo narażone na poddmuchy wiatru. Korzenie, pień, konary, dostęp do wilgoci i świeżego powietrza decydują o jego przetrwaniu. Zbyt sztywne, wysuszone, kiepsko zakorzenione nie przetrwa silnego wiatru. Przetrwiają drzewa zaprawione w wietrznych bojach, silnie wyrośnięte, o prostych pniach i elastycznych korzeniach. Podobnie człowiek. Mocny wyjdzie z życiowych burz bez uszczerbku, słabego może złamać pierwsze niepowodzenie. Każdy element drzewa powinien więc być zdrowy i mocny, aby przeciwstawiać się wiatrowi. Podobnie człowiek – by dawać sobie radę z przeciwnościami losu, powinien dbać o wszystkie dziedziny swojego życia.

## 5 Prewencja – działania antystresowe

- **Zidentyfikuj główne stresory w swoim życiu i zrób coś, by je ograniczyć** (np. może to być pośpiech, nuda, albo zniekształcone myśli typu „musisz”, „powinieneś”, „nie wolno Ci...”. Jakie inne?
- **Przede wszystkim zapobiegaj dodatkowemu stresowi. Tak organizuj pracę i wykorzystuj czas, aby unikać presji pośpiechu.** Planuj i działaj według planu. Pamiętaj – dobry plan zakłada maksymalnie 60% zaplanowanego czasu na dzień!
- **Stosuj szybkie sposoby odstresowania** (np. techniki oddechowe - bierz wdech przez nos i wypełnij tym powietrzem cały brzuch, a wydech rób przez usta, wypuszczając powietrze

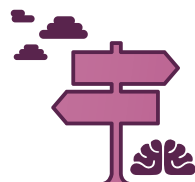
i wciągając brzuch, albo śmiejąc się w grupie, oglądaj komedie, wybierając te, które najbardziej Cię bawią)

- **Stosuj ćwiczenia relaksacyjne** (zapraszamy do wypróbowania treningu ze strony [www.zdrowiepsychiczne.pl](http://www.zdrowiepsychiczne.pl))
- **Regularnie odpoczywaj.** Planuj odpoczynek. Wysypiaj się.
- **Jedz zdrowo!** Pamiętaj regularnie dostarczanie energii w postaci różnorodnej diety (3 główne posiłki plus dwie przekąski) to brak wahań hormonów, które są ściśle powiązane ze stresem.
- **Przypominaj sobie od czasu do czasu swoje życiowe priorytety** (czyli zadaj sobie pytanie jakie są Twoje wartości?). Pomyśl sobie o tym, co jest dla Ciebie **naprawdę ważne** i **narysuj to w postaci słońca**, gdzie Ty jesteś jego środkiem a **promienie** to Twoje **wartości**. Wpisz je i **ocień** każdą z nich **w skali 0-2** (gdzie 0 oznacza – nie jest to dla mnie w ogóle wartością, 1 oznacza – częściowo jest to dla mnie wartością, 2 – jest to dla mnie w dużej mierze wartością). Zastanów się następnie, jak bardzo **Twoje działania** w ostatnim tygodniu oraz miesiącu były **zgodne z Twoimi wartościami**. Gdzie 0 oznacza – w ogóle nie było zgodne, 1 – było trochę zgodne, 2 – było bardzo zgodne). Zastanów się następnie, czy to, że nie działałeś zgodnie z wartościami mogło być przyczyną silniejszego stresu? Co **konkretnie możesz robić inaczej?**

Przyjaźń (0-2) – 1  
Działanie – 2



Zdrowie (0-2) – 2  
Działanie – 1



## 6 Strategie radzenia sobie ze stresem

### RADZENIE SOBIE



#### Rodzaje strategii:

- Konfrontacja
- Dystansowanie się
- Samokontrola
- Poszukiwanie wsparcia społecznego
- Przyjmowanie odpowiedzialności
- Ucieczka-unikanie
- Planowe rozwiązywanie problemu
- Pozytywne przewartościowanie

Strategie copingowe to pojęcie wywodzące się z psychologii zdrowia. Salutogenezę, czyli powstawanie zdrowych strategii zaradczych badał Antonovsky (za: Sęk, 1999). Człowiek od dzieciństwa podejmuje różne działania i w procesie uczenia się wykształca pewien swój styl. Styl może być zorientowany na zmianę (konfrontacja, walka, planowanie), na unikanie zmiany (ucieczka, unikanie, poszukiwanie wsparcia społecznego), na myślenie (pozytywne przewartościowanie). Nie ma tu dobrych, czy złych strategii, ważne jest, czy strategia:

- Pozwala realizować nam nasze krótko- i długoterminowe cele?
- Chroni nasze życie i zdrowie?
- Pozwala zachować nam równowagę między wymaganiami, a możliwościami?

## Wyróżnia się trzy główne style radzenia sobie ze stresem:

- **aktywne zachowanie**, czyli reakcje, które zmieniają sytuację
- **poznawcze radzenie sobie**, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie wydarzenia, lub nasze myślenie o sobie w tej sytuacji „Dam radę”, „Znajdę rozwiązanie” lub o innych „Znajdę pomoc u innych”
- **unikanie dyskomfortu**, czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć

## Aktywne zachowanie

Aktywne zachowanie, czyli reakcje, które zmieniają sytuację, to nic innego jak rozwiązywanie problemów.

Warto pamiętać o 7 krokach rozwiązywania problemów:

1. Określić problem jak najdokładniej i jak najkonkretniej
2. Zrobić burzę mózgów, czyli spisać wszystkie możliwe rozwiązania sytuacji bez ich oceniania
3. Dokonać oceny i skategoryzować (od najbardziej odpowiadającego, do najmniej odpowiadającego)
4. Wybrać 3 najbardziej odpowiadające
5. Wprowadzić w życie najlepiej odpowiadający
6. Ocenić po wprowadzeniu
7. Sprawdzić, czy rozwiązaliśmy problem, jeśli nie - wrócić do punktu 5.

Pamiętaj, że w tym sposobie najważniejsze jest **zadziałać**, nawet, jeśli w punkcie 3 stwierdzisz „Te pomysły są bezsensu”, albo „Nie dam rady tego zrobić” pamiętaj, że Twoim celem jest wybór najlepszych, z tych które zebrałeś, **a nie myślenie** i opieranie się na swoich, często zniekształconych myślach... Najważniejszy tu jest punkt 5, czyli wprowadzenie w życie rozwiązania.



## Poznawcze sposoby na stres



Gdy chcesz proaktywnie, czyli w sposób przemyślany, a nie tylko nawykowy, podejść do radzenia sobie ze stresem, warto żebyś jeszcze przed wystąpieniem zdarzenia mógł się na nie przygotować. Służy do tego matryca postrzeganych trudności i postrzeganych zasobów. Możesz do tego wykorzystać kartkę w kratkę i narysować planszę jak do gry w statki (10 kratek w pionie i 10 kratek w poziomie - to Twoja skala od 0 do 10) i ocenić jak bardzo zadanie może być dla Ciebie trudne oraz wypisać jakie masz zasoby i jak je oceniasz w skali od 0 do 10, gdzie 0 to ich całkowity brak, a 10 oznacza bardzo dużo zasobów.

Kolejny sposób to priorytetyzacja – oddzielanie tego, co ważne od tego, co jest nie ważne, ale także tego, co nam się wydaje ważne, a jest przede wszystkim pilne („goni nas czas”, bo zbliża się termin płatności rachunków).

1. Określ priorytety, czyli, co jest ważne (mieści się w obszarze moich wartości, planów, celów), a co pilne (trzeba to wykonać ze względu na presję czasu).
2. Stwórz hierarchię ważności spraw – odetnij nieważne i zapisz je osobno.
3. Ograniczaj dopływ spraw (w chwilach, gdy zajmujesz się tym, co dla Ciebie naprawdę ważne).

4. Dziel się odpowiedzialnością z bliskimi, jednak za swoje działania sam bierz odpowiedzialność.
5. Wprowadź otwartą komunikację (mów, czego potrzebujesz, co Ci przeszkadza – czyli wierz w myśl „Ja jestem OK, Ja jestem ważny”)
6. Zachowaj rytm: działanie – relaks.
7. Opuść sobie to, na co nie masz wpływu, zaakceptuj to! (nie masz wpływu na to, że zachorowałeś, ale masz wpływ na to, jak będziesz się chronił przed nawrotami).
8. Daj sobie prawo do „niewywiązania się”.
9. Zrzuć z siebie nieracjonalne (nie Twoje) nakazy i zakazy; wszystkie myśli w stylu „Muszę robić, jak mi mówią rodzice”, „Nie mogę ufać nikomu” – to zniekształcenia poznawcze, to myśli, które są zbyt ogólne, żeby w każdej sytuacji w życiu mogły być prawdziwe!
10. Zbuduj system wsparcia (wśród pacjentów oddziału dziennego, w ośrodku pomocy, czy na forum internetowym).



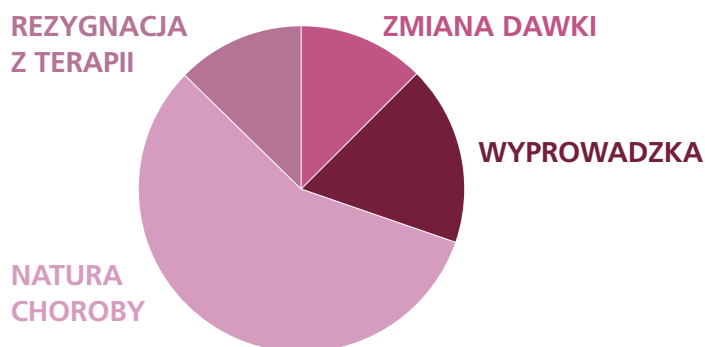
### Technika radzenia sobie z poczuciem winy

Polega na szukaniu naszego rzeczywistego wpływu na daną sytuację rozdzielając realną odpowiedzialność na wszystkie osoby, które brały udział w zdarzeniu. Graficznie obrazuje to najlepiej koło, które odwzorowuje 100% i jest „tortem odpowiedzialności”, który „kroisz” na tyle części, ile rzeczy, bądź osób, miało wpływ na wynik.

Na przykład miałeś nawrót choroby. Wierzysz w 100%, że to Twoja wina, bo zmniejszyłeś dawkę leków. Warto zapisać to, jako jeden z powodów i zastanowić się, jakie jeszcze powody mogły na to wpłynąć



(np. wyprowadzka z domu, rezygnacja z psychoterapii, natura choroby – schizofrenia jest chorobą cechującą się nawrotowością). Rozdziel od nowa odpowiedzialność, biorąc pod uwagę wszystkie 4 czynniki. Wniosek jest taki, że wiele przyczyn mogło wpłynąć na daną sytuację. Przepisywanie tej jednej przyczynie 100% udziału pozwoli Ci jedynie na uniknięcie w przyszłości tylko tej jednej przyczyny. Im więcej dostrzeżesz czynników sprawczych, tym łatwiej będzie Ci zdjąć z siebie stuprocentową odpowiedzialność.



### Technika szukania dowodów „za i przeciw”

W tej technice chodzi o to, żeby sprawdzić, czy dana myśl jest tylko myślą, czy jest rzeczywiście oparta na faktach. Jeśli jest myślą – być może warto zmienić ją na inną- nazwijmy ją alternatywną. Jeśli natomiast jest oparta na faktach, może należy zmienić coś w sytuacji, bądź w naszym działaniu, co w konsekwencji zmieni rzeczywistość. Skupiamy się na myśli, która wywołuje największe napięcie, zastanawiamy się nad jej znaczeniem oraz szukamy dowodów na potwierdzenie prawdziwości danej myśli i dowodów podważających tą myśl.

Podobnie działa sąd, który pomija spekulacje; liczą się jedynie dowody, które świadczą o winie lub niewinności oskarżonego.



Myśl automatyczna	Dowód „za prawdziwością”	Dowód „przeciwko prawdziwości”	Myśl alternatywna
„Nigdy sobie nie poradzę z tą chorobą” 90%	<p>„To już 3 nawrót, za każdym razem jestem hospitalizowany”</p> <p>„Nie mam wpływu na to, co mówię w chorobie, odsunęli się ode mnie bliscy - znaczy, że nie radzę sobie ze sobą”</p>	„Czas między hospitalizacjami to 3 lata. W tym czasie studiowałem. Co raz więcej wiem o chorobie, np. że zniekształca moje myśli”.	„Gdy mam remisję, radzę sobie jak mogę” 80%



## Technika przewijania

Technika służąca zdystansowaniu się do wydarzenia (kontrolowane odcięcie, unikanie).

Polega na oglądaniu trudnego wydarzenia, które wywołało w nas różne emocje (złość, bezradność) jak filmu w TV, czy w kinie (tak, jakby się siedziało na kanapie z pilotem, czy na sali kinowej)

Film oglądamy od początku do końca (kiedy było jeszcze bezpiecznie i bez silnych emocji) i kończymy kiedy już jest bezpiecznie.

Film oglądamy od początku do końca i od końca do początku, aż do momentu kiedy emocje opadną.





## Prowadzenie autodialogu

Przygotowanie się na sytuację stresującą, na przykład wizytę w urzędzie pracy lub u nowego lekarza (planowanie plus wzmocnianie np. „Myślenie o emocjach nie pomoże mi w rozwiązaniu tej sytuacji”)

Radzenie sobie z sytuacją stresującą („Postępuj krok po kroku”, „Skup się na swoim planie”).

Radzenie sobie z nadmiarem emocji („Jeśli czuję się przerażony, zaczynam powoli i głęboko oddychać”).

Wzmocnienie pozytywne („Zrobiłem to, każdy następnym razem będzie łatwiejszy”).



## Technika STOPP

To technika zachęcająca Cię do działania po przemyśleniu.

Nie działaj zbyt szybko, poczekaj.

Weź głęboki oddech, tak żeby powietrze nabrać przez nos, a wypuścić przez usta.

Obserwuj: „O czym myślisz? Na czym się skupiasz? Na co reagujesz? Co czujesz w ciele?”

Spójrz na to z perspektywy balkonu. Zobacz szeroki, duży obraz. Czy można zobaczyć to inaczej, szerzej? Co powiedziałby o tym ktoś inny? Jak to działa na innych? Co o tej sytuacji powiedziałby ktoś inny? Jak to widzą inni?

Praktykuj to, co działa – przyjrzyj się konsekwencjom. Jaka jest najlepsza rzecz do zrobienia?

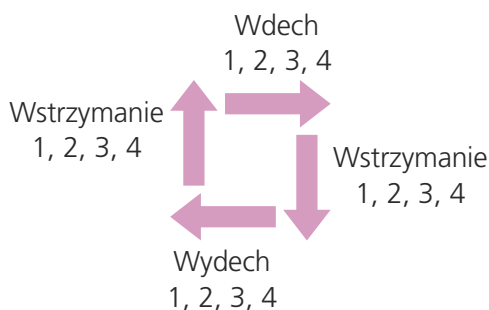
## Unikanie dyskomfortu – treningi relaksacyjne

### Oddychanie brzuchem

Już w starożytnych Indiach i Chinach odkryto, że najskuteczniejszym sposobem na wyciszenie jest rytmiczny głęboki oddech. Większość z nas oddycha źle – wyłącznie piersiami, więc płytko, co sprawia, że nie następuje całkowita wymiana powietrza, które zalega w dolnej części płuc. To z kolei blokuje nasze energetyczne kanały i sprawia, że nie pozbywamy się stresu.

### Oddychanie na kwadrat

Stosuje się je jako technikę wspomagającą przy napadach lęku: oddychanie na kwadrat: wdech (licząc do czterech), wstrzymanie (do 4), wydech (do 4), wstrzymanie (do 4). Jest to technika, która pozwala przerwać napad lęku, który może występować zarówno w stanie aktywnej choroby, jak i w remisji schizofrenii.





## Ćwiczenia rozluźniające

W relaksacji najważniejsza jest regularność. Nie wystarczy usiąść i ćwiczyć tylko wtedy, gdy czujemy napięcie spowodowane sytuacją lub własnymi myślami. Aby dostrzec długoterminowe korzyści, trzeba ćwiczyć systematycznie – w końcu są to mięśnie, jak inne. Jeśli trudno Ci samemu sobie dawać instrukcje, skorzystaj z treningów dostępnych w internecie np. na stronie [www.zdrowiepsychiczne.pl](http://www.zdrowiepsychiczne.pl). Jeśli jesteś gotowy, znajdź spokojne miejsce i usiądź na krześle lub w fotelu, tak aby obie Twoje stopy stały płasko na podłodze. Dłonie ułóż swobodnie na kolanach. Plecami oprzyj się o oparcie krzesła. Pamiętaj, że w tym ćwiczeniu bardzo ważny jest oddech. Powietrze należy wdychać przez nos i wydychać ustami. Oddech nie powinien być zbyt głęboki. Za każdym razem robiąc wdech, napinaj odpowiednią partię mięśni, a wydychając powietrze, rozluźniaj je. Wszystko jasne? No to zaczynamy.

- Wdycham powietrze przez nos, jednocześnie podnosząc palce stóp do góry i napinając mięśnie stóp. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, napinam mięśnie łydek naciągając stopy na siebie, pięty oparte o podłogę. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, napinając jednocześnie mięśnie ud. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, napinając jednocześnie tylne mięśnie nóg i pośladki. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, napinając jednocześnie mięśnie brzucha. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.

- Wdycham powietrze przez nos i zaciskam pięści, napinając mięśnie rąk. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, napinając jednocześnie mięśnie klatki piersiowej i barków. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, napinając jednocześnie mięśnie szyi. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.
- Wdycham powietrze przez nos, marszczę czoło i napinam wszystkie mięśnie twarzy. Chwilkę wytrzymuję i wydycham powietrze ustami, rozluźniając mięśnie.





## Bibliografia

Beck J. „Terapia poznawcza”, WUJ, Kraków, 2005

Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.

Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.

Metzel G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.

Maultsby M.C. „Racjonalna Terapia Zachowania”. Podręcznik Terapii Poznawczo-Behawioralnej, Wyd. ŻNIN 2008.

Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.

Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960.

Sęk H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



## Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning most of the page width.



Materiał opracowany przez Janssen Cilag Polska we współpracy ze specjalistami z dziedziny psychiatrii i psychologii, do wykorzystania podczas sesji prowadzonych przez przeszkolonych terapeutów.



Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.  
02-135 Warszawa, ul. Ilżecka 24  
tel. +48 22 237 60 00  
fax +48 22 237 60 31  
[www.janssen.pl](http://www.janssen.pl)