

„Телото ни зборува – препознавање на раните сигнали на стрес“

Прирачник за само – рефлексивност –
како да го слушаме телото
за навреме и свесно да се регулираме



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330

Пракса на заземјување (за контакт со себе и телото)

Секојдневната практика на контакт со себе, колку и да е кратка, ни овозможува да забележиме ПОРАКА од телото, наместо само ПРОБЛЕМ. Во секој момент има што да ни пренесе – реагира на замор, на пречекорени граници, на неизразени емоции, на потреба за пауза . Раните сигнали на замор или стрес често ги игнорираме затоа што сме навикнати да „туркаме напред“ и да издржиме.

На оваа страница, направи мало подзастанување – направи 3 – 5 спори вдишувања и издишувања, затвори ги очите и погледни кон себе. Забележи со љубопитност, што се случува во твоето тело во овој момент и одговори на прашањето:

Која порака ми ја испраќа телото во овој момент? Што ми кажува/покажува?

Нервниот систем и стресот

Автономниот нервен систем е дежурен систем кој реагира на секоја опасност или помала закана по нашата безбедност и сигурност. Ситуациите кои ги доживуваме стресни, ги преживуваме преку активација на овој систем во нашето тело. Разликуваме 3 состојби на овој систем, прочитај ги карактеристиките на секоја од нив во продолжение и обиди се да ги пополниш 3те мапи на нервниот систем во прилог.

- Состојба на поврзаност и сигурност, во која сме спокојни и релаксирани, или сме вознемирени од нешто, но успеваме да се вратиме во баланс преку контакт со другите.

Стабилен срцев ритам
 Длабоко, слободно и природно дишење
 Балансиран крвен притисок
 Опуштена, но жива мускулатура –
 Топлина во телото, во градите и лицето
 Добра енергетска распределба – не прегореност
 Регулиран метаболизам
 Флексибилна моторика и говор
 Јасна телесна и емоционална перцепција
 Хормонален баланс
 Способност за социјален контакт

Субјективно доживување:
 чувство на смиреност и присутност
 „Јас сум тука и добро сум“
 јасност во мислите
 способност да се поврзам со другите
 без напор
 љубопитност, креативност
 леснотија во донесување одлуки
 чувство на доверба – во себе и во околината

- Состојба на енергизираност, во која влегуваме доколку вентралниот систем не успее да не заштити, и во која чувствуваме пораст на енергијата со цел да се избориме или да избегаеме од несаканата ситуација.

Забрзување на срцевиот ритам
 Плитко и забрзано дишење
 Покачување на крвниот притисок
 Насочување на крвта кон мускулите
 Затеггање на мускулите – особено вилица,
 врат, раменици, грб, карлица
 Намалена дигестија – тежина во стомак,
 надуеност, гадење или „чвор во стомакот“
 Засилено потење (особено дланки, пазуви)
 Ширење на зениците и сува уста
 Зголемено лачење на адреналин и кортизол
 Зголемена будност, фокус и напнатост
 Намалено чувство за замор и болка

Субјективно доживување
 (емоции, мисли, однесување)
 немир, трема
 чувство дека „нешто мора да се направи
 веднаш“ – потреба да се реагира
 тешкотија да се опуштиш или да заспиеш
 чувство на лутина и раздразливост
 чувство на опасност – не сме безбедни
 алармираност, анксиозност
 потреба за бегане или борба
 вкочанетост на телото
 додека немирот сеуште трае

- Состојба на имобилизација, која настапува доколку енергизирањето не доведе до спас и во која се повлекуваме, немаме енергија и преку таа отсеченост очекуваме дека ќе се заштитиме во ситуацијата.

Успорување на срцевиот ритам
 Плитко, многу тивко или забавено дишење
 Низок крвен притисок
 Општа телесна слабост
 Намален мускулен тонус – млитавост
 Забавена дигестија и метаболизам –
 губење апетит или „дупка во стомакот“
 Ладни раце и нозе и намалена телесна темп.
 Забавена моторика и говор
 Намалена чувствителност кон болка
 Хормонално повлекување – телото штеди

Субјективно доживување
 (емоции, мисли, однесување)
 исцрпеност без јасна причина
 празнина, „ништо не чувствувам“
 апатија или безволност
 чувство на оддалеченост од себе и другите
 тешкотија да се активирам или мотивирам
 желба за повлекување, сон или изолација
 осаменост, напуштеност, очајување
 тешки мисли

Запомни: стресот не започнува во мислите, туку во нервниот систем.

Телото секогаш реагира прво и брзо, под нивото на свесноста, ПРЕД умот да го „објасни“ искуството и да го именува како стрес.

Како се манифестира секоја од состојбите кај мене?

(запиши ги сите промени во телото, мисли, емоции и однесувања кои ги имаш забележано кај себе во секоја од овие состојби)

Состојба на рамнотежа

Енергизирачка состојба (Fight/flight)

Состојба без енергија/ Колапс

Кои се моите тригери и проблемсоци?

(запиши ги сите настани, ситуации, лица и сл кои ги предизвикуваат двете состојби на преживување кај тебе, на крај заведи ги и сите активности кои позитивно ти влијаат за да дојдеш во состојбата на рамнотежа)

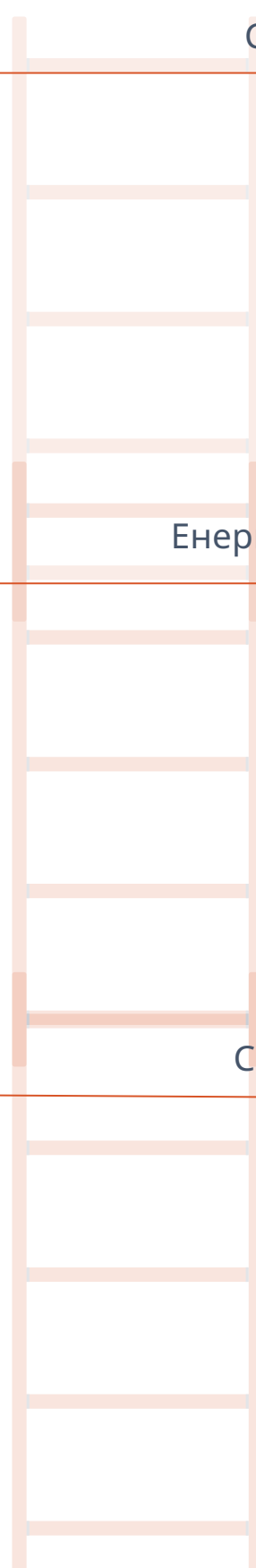
Состојба на рамнотежа (проблемсоци)

Енергизирачка состојба (Fight/flight) - тригери

Состојба без енергија/ Колапс - тригери

Што ми помага побрзо да излезам од овде?

(запиши ги сите активности, места и лица кои ти помагаат побрзо да ги напуштиш состојбите на стрес и подолго да останеш во рамнотежа.



Состојба на рамнотежа (проблесоци)

Енергизирачка состојба (Fight/flight) - тригери

Состојба без енергија/ Колапс - тригери

Вежби и ресурси:

Основна вежба на др.Стенли Розенберг

- <https://www.youtube.com/watch?v=-S8KT7w4uaA&t=126s>

Саламандер вежба за балансирање на нервниот систем и правење на контакт со телото

- <https://www.youtube.com/watch?v=XmlR6zIB3M4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CvD2O0NatpA&t=547s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=N0JVpc6xhp8&t=403s>

Вежби за тапкање за смирување на анксиозност:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ue7ExWOYwWM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ygn5JGARG2I>

<https://www.youtube.com/watch?v=02bN4JFx10Y>

Вежби за активација на вагус нервот: (било што од Ариел Шварц е со поливагален фокус)

<https://www.youtube.com/watch?v=xM2Z-miz3Y4&t=50s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-tV-TYwcc>



Обучувач/Консултант/Терапевт

Ана Стојановска

Сертифициран Гешталт Психотерапевт и
организациски консултант
Сертифициран Поливагален терапевт
Лиценциран психолог
Обучувач/Презентер за мали и големи аудитории

Sense of Self

Подобра поврзаност со себе,
помалку анксиозност,
повеќе креативна слобода и спонтаност

Sense of Self е приватна пракса која нуди
психотераписки услуги и обуки/коучинг за организации,
со цел да го потпомогне растот, лекувањето и
подобрувањето на квалитетот на живеење преку
целосно доживување на себе.

Базирана на практично применета психологија,
работната методологија го поддржува создавањето на
безбедна, здрава и плодна работна средина.



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330