Rozpoznawanie stresu

Jak myślisz, co pojawia się w tobie, gdy odczuwasz strach/zagrożenie? Gdy pobudzenie rośnie? Kiedy czujesz, że zadania stojące przed tobą są bardzo ciężkie albo wręcz niemożliwe? To właśnie jest stres. Dlatego najpierw mówiliśmy o rozpoznawaniu emocji, a potem o uczeniu się regulowania poziomu własnego pobudzenia. Te dwie kwestie są podobne do stresu, ale warto rozumieć, że nie są tym samym co stres. Warto też wiedzieć, że lepsze zauważanie i nazywanie emocji oraz określanie poziomu pobudzenia może pomóc okiełznać stres. Zanim jednak zaczniemy walczyć ze stresem, użyjmy psychologicznej supermocy i… postarajmy się go poznać i zrozumieć, aby upewnić się, czy rzeczywiście chcemy ze stresem walczyć.

Stres, w najprostszym rozumieniu, jest reakcją organizmu na to, że sytuacja może być zagrażająca (że widzisz i oceniasz sytuację jako mogącą ci przynieść krzywdę bądź stratę). Dla większości sportowców źródłem dużego stresu są zawody. Kiedy rywalizuje się z innymi (a także z samym sobą), zagrożeń jest wiele: można stracić szansę na coś (wygraną, pobicie rekordu, awans, pokazanie komuś, że jesteśmy najlepsi itd.) lub doznać krzywdy (poczuć ból porażki, przeżywać nieprzyjemne emocje przez dłuższy czas po zawodach, doznać uszczerbku na poziomie pewności siebie itd.). Stres nie jest jednak sam w sobie zły. Może teraz pomyślisz: „Ale jak się stresuję podczas zawodów, to idzie mi jeszcze gorzej!". Wiem, tak może być – ale nie musi.
Jeśli przyjmiesz, że **stres nie jest twoim wrogiem, lecz służy do tego, by zmobilizować cię do wysiłku.** Stres jest potrzebny, by zwiększyć twoje pobudzenie w obliczu zagrożenia. By pozwolić ci na użycie swoich sił w stu procentach. W jaki sposób? Za pomocą ucieczki lub walki.

Ze stresem chodzi więc nie o to, by jak najrzadziej go czuć, lecz żeby się z nim zaprzyjaźnić, nauczyć się regulować jego poziom i pozwolić mu ciebie wspierać.

Pierwszy krok, by zaprzyjaźnić się ze stresem, już za tobą – czytasz o nim! Zrób więc krok drugi – **rozpoznaj własny stres.** Jak to zrobić? Zwracając uwagę na jego obecność w trzech miejscach: myślach, odczuciach z ciała i emocjach. Co dzieje się, gdy mocno się stresujesz? Spójrz na wykres obok i pomyśl:

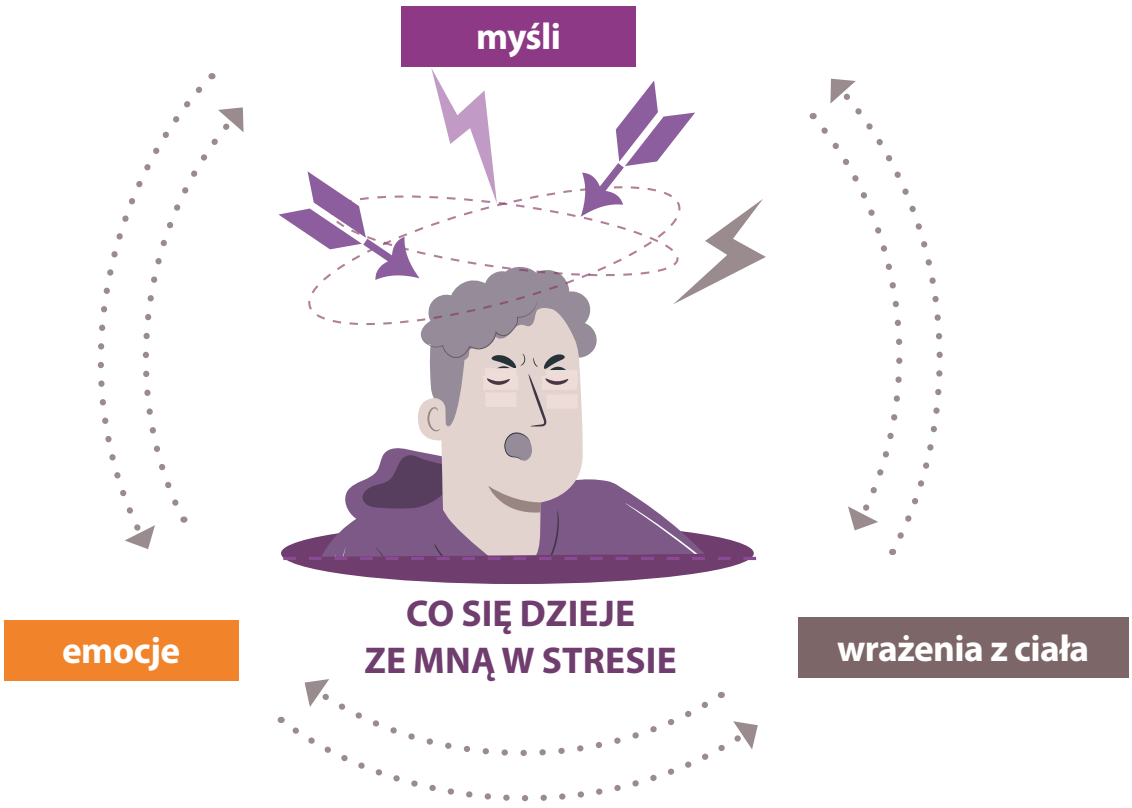
- Czy twoje ciało się napina? Może ręce zaczynają się bardziej pocić?
- Czy zaczynasz odczuwać więcej nieprzyjemnych emocji? Może szczególnie tych związanych z niepewnością? Co się wtedy dzieje z emocjami przyjemnymi? Czy bledną i stają się mniej intensywne?
- Czy nagle w twojej głowie zaczyna pojawiać się wiele czarnych scenariuszy? A może do głosu dochodzi krytyk ancymon i krzyczy, że jesteś do niczego? (więcej o ancymonie i sposobach jego ujarzmiania przeczytasz na stronie 259).

Pamiętaj, stres dotyka każdego. Każdego. Niektórzy po prostu dobrze to ukrywają, a innych nie widujesz w stresujących dla nich sytuacjach (pamiętaj o drogowskazie zdrowego myślenia nr 7). Każdemu z nas zdarza się czuć to dziwne napięcie w karku i brzuchu. To całkowicie normalne. Niektórzy zaczynają się mocno pocić. To normalne. Niektórzy biegają do toalety lub mają takie nudności, że nie są w stanie zjeść śniadania. Zdarza się. Czasem zacznie drżeć ręka, załamie się głos, a w głowie zacznie pojawiać się tysiąc złych myśli na minutę. Pamiętaj, że to wszystko, jak i wiele innych symptomów stresu, których tu nie wypisałem, to jedna z nieodłącznych części bycia człowiekiem. Ich odczuwanie nie jest powodem do wstydu. Twój organizm chce ci pomóc, ale czasami robi to dość niezdarnie. Lepiej mu to szło wiele, wiele lat temu, kiedy świat był dużo mniej skomplikowany.

Zauważanie i nazywanie emocji oraz określanie poziomu pobudzenia może pomóc okiełznać stres.

Tabela b | Obserwacja siebie: myśli, emocji, ciała

np.: „Nie dam rady”



np.: pojawia się obawa

np.: ciało się napina

FOT.: DESIGNED BY STORIES / FREEPIK

Trening mentalny dla zawodnika

Ćwiczenie

Uzupełnij rysunek na str. 245 tym, jak odczuwasz stres w swoich myślach, emocjach i ciele. Zastanów się też, w jakich sytuacjach czujesz go najczęściej. Czy jesteś w stanie powiedzieć, co konkretnie go wywołuje w danej sytuacji? Jeżeli chcesz, możesz też zastanowić się, czy objawy stresu, które odczuwasz, różnią się od siebie w zależności od sytuacji.

Wsparcie dla rodzica

Rodzicu, zachęcam cię do pokazywania dziecku, że stres dotyka każdego. Pomyśl, o ile łatwiejsze będzie dla dziecka przeżywanie objawów stresu, jeśli będzie wiedziało, że także tak ważnej dla niego osobie zdarza się czuć to samo. To świetny, niesamowicie wartościowy temat do głębokiej rozmowy, w której dzielicie się swoimi doświadczeniami, a także prezent, który dziecko może zapamiętać na całe życie. Chwyć tę możliwość i uśmiechnij się na myśl, jak bardzo możesz pomóc dziecku!

Pomyśl teraz sam, jak odczuwasz stres w ciele, myślach i emocjach. Możesz wykorzystać schemat ze str. 245. Spójrz na to, co napisałeś. Co pomaga ci okiełznać stres, tzn. co sprawia, że staje się przyjacielem angażującym do działania? Czy wiesz, co pomaga w takiej sytuacji twojemu dziecku?

Praca ze stresem

Podejrzewam, że masz za sobą doświadczenia, gdy stres zwalił cię z nóg. To dlatego, że wyróżniamy… dwie formy stresu: motywującą i napędzającą do lepszego działania (eustres, dobra twarz stresu, którą już opisaliśmy) oraz obciążającą, przytłaczającą i przeszkadzającą (dystres, nazywając rzeczy po imieniu – ta paskudna twarz stresu). Jeśli ponownie będziesz się zbliżać do dystresu, zamiast się mu poddać, spróbuj postawić granicę. Sposobów na to jest wiele, kilka z nich przedstawiam poniżej. Natomiast dodatkowe sposoby radzenia sobie ze stresem przed zawodami znajdziesz w ćwiczeniu 2 na stronie 248.

1 STRATEGIE OBNIŻANIA POBUDZENIA: Omówiliśmy je dokładnie już wcześniej (str. 240). Szczególnie zachęcam do wypróbowania tych, które sprawiają, że skupiasz się na oddechu. Dlaczego? Bo będą pod ręką w każdej sytuacji – czasami nie będziesz miał możliwości, by posłuchać muzyki, porozmawiać z zaufanymi – a oddech zawsze jest dostępny. Poprzez spokojne, rytmiczne oddychanie wysyłasz swojemu ciału sygnał, który może być zinterpretowany jako: „OK, zaczął głęboko i spokojnie oddychać, to znaczy, że sytuacja jest pod kontrolą, kończymy stresowanie". Pamiętaj tylko, żeby robić to powoli i spokojnie, tak żeby nie otrzeć się o hiperwentylację.

2 ODDYCHANIE-ODLICZANIE:

Weź głęboki wdech, na sekundę lub dwie zatrzymaj powietrze, powoli je wypuść i pozostań przez malutki momencik z pustymi płucami. Powiedz „98". I jeszcze raz: głęboki wdech, zatrzymanie, spokojny wydech, zatrzymanie. „96". I tak dalej, po kolejnym cyklu odejmujesz dwa. Jak się będziesz czuł, kiedy dojdziesz do zera?

3 PRZEPONA:

Połóż się lub usiądź. Lewą rękę połóż na klatce piersiowej, a prawą tam, gdzie kończą się żebra, a zaczyna brzuch. Oddychaj normalnie – tak jak zwykle. Postaraj się zaobserwować, która ręka bardziej unosi się i opada, kiedy oddychasz. Spróbuj oddychać tak, by bardziej ruszała się ręka prawa, czyli ta, którą masz niżej, na brzuchu. Takie oddychanie nazywa się oddechem przeponowym, który pozwala lepiej dotlenić organizm, a w sytuacji stresowej się rozluźnić. Jeżeli oddychasz raczej przy użyciu klatki piersiowej, nie przejmuj się – to oznacza, że masz możliwość nauczenia i wytrenowania się w czymś, co bardzo ci pomoże. Ćwicz oddech przeponowy, najpierw na leżąco, później na siedząco. Raz na jakiś czas zaskocz siebie i sprawdź, czy oddychasz przeponowo. A jeśli nie, spróbuj przez chwilę robić to świadomie.

4 CIAŁO NAPIĘTE – CIAŁO LUŹNE:

Zacznij od dołu, od stóp, i po kolei napinaj i rozluźniaj kolejno mięśnie stóp, łydek, ud i tak dalej, aż dojdziesz do mięśni twarzy: napinaj i rozluźniaj policzki, czoło i nos. Z ciekawością poszukuj nowych obszarów ciała, które możesz napiąć i rozluźnić. Obserwuj, jaka jest różnica między tym, jak czujesz mięsień napięty i rozluźniony. W czym to pomoże? Nauczysz się lepiej zauważać, jak czuje się twoje ciało. Co jest napięte, a co rozluźnione? Świadome kierowanie uwagi na napięte części pomoże ci uczyć się rozluźniania ich. Dzięki temu twój mózg otrzyma od ciała informację: „Mięśnie rozluźnione, to znaczy, że się nie stresuje".
Możesz też pójść o krok dalej i rozpocząć trening relaksacji Jacobsona. Polecam, to świetna metoda na zmniejszenie poziomu stresu i zwiększenie świadomości własnego ciała! Jak wspominałem, filmiki z tą relaksacją znajdziesz na YouTube.

5 MIESZANKA MISTRZOWSKA:

Kiedy już wypróbujesz różne techniki, zacznij je modyfikować, łączyć i zmieniać, tak żeby ulepić swoje własne sposoby na obniżanie stresu. Możesz na przykład połączyć ćwiczenie „MINUTKA" z pilnowaniem oddechu przeponowego. Albo „ODDYCHAĆ-ODLICZAĆ" z napinaniem i rozluźnianiem mięśni.

Pamiętaj, że ludzie mają różne sposoby reagowania i radzenia sobie w różnych sytuacjach. Niektórzy, będąc w dużym stresie, najbardziej skorzystają, znajdując miejsce z dala od ludzi, w którym będą mogli się wyciszyć i uspokoić swoje myśli. Inni, idąc tą drogą, tylko przysporzą sobie o wiele więcej stresu – bo w takich sytuacjach potrzebują raczej być z innymi: rozmawiać, śmiać się i zajmować swoje myśli czymś innym. To ważne: wcale nie musisz mieć tak samo jak twoi przyjaciele czy rodzina. Szukaj własnych sposobów radzenia sobie. Obserwuj, próbuj i sprawdzaj, co działa. To niesamowicie dojrzałe szukać własnych rozwiązań. Pewnie niektóre z tych rozwiązań zupełnie się nie sprawdzą. To nic – dzięki takiej odrobinie (nie) szczęścia zyskasz chociaż świetne historie do opowiadania ☺. Chcę przez to powiedzieć, że do pracy ze stresem, jak i do życia, trzeba mieć dystans. To nie wyścig. To rozwój i poszukiwanie własnej ścieżki.

Zachowanie odpowiedniego dystansu pozwala też na spojrzenie na sytuację powodującą stres z odpowiedniej perspektywy. Jeżeli zamiast zagrożenia czy ryzyka postarasz się zobaczyć w niej wyzwanie – jest duża szansa, że w lepszy sposób zmobilizujesz swoje siły. Bo zagrożenia się unika, a wyzwanie można podjąć. **Postaraj się więc myśleć o swojej aktywności sportowej i o trudnych sytuacjach jak o wyzwaniu, które odważnie rzucasz sam/sama sobie. Pamiętaj, że słowa mają moc!** (zob. drogowskaz zdrowego myślenia nr 5).

Trening mentalny dla zawodnika

Ćwiczenie 1

Z pewnością masz już swoje sposoby na radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami i stresem. Zapisz je poniżej. Zapytaj rodziców i inne bliskie ci osoby o ich sprawdzone sposoby radzenia sobie. Może będziesz chciał/chciała wypróbować niektóre z nich? Kto wie, może świetnie się sprawdzą w twoim przypadku? Może zainspirują cię też sposoby, które opisują wybitni sportowcy w swoich biografiach?

1. Odczuwam napięcie
   → Roluję mięśnie, ćwiczę jogę.
2. Pojawiają mi się w głowie czarne scenariusze
   → Rozmawiam z przyjaciółmi.
3. .....
   .....
   → .....
   .....
4. .....
   .....
   → .....
   .....

Ćwiczenie 2

Stres możesz trzymać w ryzach i dostosowywać go do poziomu, który będzie dla ciebie pomocny. To już wiesz. A co zrobić, by zawczasu przygotować się na nadejście stresu? Jak ograniczyć jego poziom z wyprzedzeniem? Szczególnie jeśli stres jest związany ze startem w zawodach, można skorzystać z dwóch strategii, bardzo popularnych wśród najlepszych sportowców:

SPÓJRZ W SIEBIE

Rutyna i scenariusze

Obie wykorzystują moc zawartą w drogowskazie zdrowego myślenia nr 1 – sprawiają, że skupiasz się na tym, na co masz wpływ. Bo samo skupienie się na takich obszarach pomaga w zmniejszeniu poziomu stresu.

● Twoja rutyna

Stwórz plan na dzień poprzedzający zawody i na dzień zawodów. Wypełniaj go po kolei aktywnościami, które będziesz powtarzał przed każdymi zawodami. Zbuduj swoją rutynę. Znajdź swój tradycyjny posiłek, który będziesz zjadać na kolację przed zawodami. Zaplanuj, o której pójdziesz spać i co po kolei będziesz robić przed spaniem (jak wyciszysz swoje ciało, myśli i emocje). Przemyśl, o której chcesz wstać, żeby ze wszystkim zdążyć. Czy plecak spakujesz zaraz przed wyjściem, czy przygotujesz dużo wcześniej? Co zjesz na śniadanie? Ile przed czasem będziesz na miejscu? Czy przygotujesz sobie playlistę, która zmotywuje cię lub wyciszy? Jak spędzisz czas przed rozgrzewką i po niej? Jak będzie wyglądała twoja rozgrzewka (albo chociaż te części, na które masz wpływ)? W których momentach dasz sobie czas na ćwiczenie oddechowe? Ustal, co działa dla ciebie, i stosuj własną rutynę przedstartową.

Niektórym łatwiej przychodzi budowanie rutyny od tyłu (to tylko dowodzi, jak pięknie wszyscy się różnimy). Być może i ty wolisz zacząć od startu zawodów i dodawać kolejne aktywności, cofając się w czasie, aż do dnia poprzedniego?

● Scenariusze

Rywalizacja sportowa ma to do siebie, że sytuacja może się raptownie zmieniać. Trzeba szybko podejmować decyzje i realizować

obraną drogę z jak największym przekonaniem. Dlatego też warto przygotować się na różne scenariusze. I zrobić to wtedy, gdy czasu nie brakuje, czyli jeszcze przed zawodami. Jestem przekonany, że możesz wyobrazić sobie różne nieoczekiwane sytuacje na zawodach. I że właśnie tak działają twoje myśli, kiedy stresujesz się i niepokoisz tym, co może się wydarzyć.

Wykorzystaj więc to jako swój atut – przemyśl, jak zareagujesz, kiedy to się wydarzy. Miej gotowy sposób zachowania. Pomyśl, jak bardzo kojąca to wizja: mieć już zawczasu przygotowany plan, którego można chwycić się w trudnym momencie. Już sama świadomość tego, że go posiadasz, działa kojąco. Jak może wyglądać taki plan? Uzupełnij puste pola:

SPÓJRZ W SIEBIE

- Jeśli wydarzy się .....
  .....
  .....
  ➔ to zareaguję na to, robiąc .....
  .....
  .....
- Jeżeli .....
  .....
  .....
  .....
  ➔ to w pierwszej kolejności .....
  .....
  .....
  .....
  ➔ a później .....
  .....
  .....
  .....

Wsparcie dla rodzica

Rodzicu, dzieci, tak samo jak dorośli, nie lubią być pouczane i krytykowane. Jasne jak słońce jest też to, że dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie. Konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem mogą więc uczyć się od swojego wzoru do naśladowania – rodzica. To wymaga dojrzałości, samoświadomości i samodyscypliny (bo, wiadomo, wszyscy jesteśmy ludźmi i nie zawsze odreagowujemy stres w najzdrowszy sposób). Pokaż dziecku, jak niwelujesz symptomy, które odczuwasz w ciele, w myślach i emocjach. W ten sposób dasz mu piękny prezent – skrzynkę z narzędziami, które może stosować już teraz, a rozbudowywać, wchodząc w dorosłość. W ten sposób rozwiniesz w dziecku poczucie sprawczości i przyzwyczajenie, by traktować trudne sytuacje jak wyzwania – by szukać rozwiązań, a nie dawać się pochłaniać problemom.

Co ważne, nie narzucaj swoich rozwiązań, lecz bądź otwarty na to, co komunikuje ci dziecko. Zapoznaj się z jego rutyną przedstartową. Być może będzie chciało opowiedzieć ci o scenariuszach, które przygotowało na trudne sytuacje. Zapytaj, jak możesz pomóc. Czego oczekuje od ciebie? Poproś dziecko, aby opowiedziało ci o tym, co w twoim zachowaniu na zawodach je wspiera, a co niekoniecznie. Czy woli, żebyś ty je zawiózł? A może lepiej się czuje, jadąc z trenerem/drużyną? Czy chce, żebyś ciągle podczas zawodów był w pobliżu? Czy dobrze się czuje, słysząc twoje głośne wsparcie z trybun? A może wolałoby

coś innego? Możecie wspólnie z dzieckiem zastanowić się, jak będziecie radzić sobie ze stresem w konkretnych sytuacjach.
Bądź wówczas uważny nie tylko na to, co dziecko mówi, ale także na to, jak reaguje. Być może o niektórych kwestiach nie będzie chciało mówić wprost. Być może będzie się obawiało, że sprawi ci przykrość. Może będzie potrzebowało czasu, by się zastanowić i przemyśleć, co tak naprawdę czuje. Przede wszystkim jednak pamiętaj, że sport i zawody są dla dziecka, a nie dla ciebie. Co to oznacza? Że na zawodach jesteś przede wszystkim dla niego, a nie dla siebie. Jesteś tam, by wspierać i pomagać. W tej sztuce jesteś towarzyszem, a nie aktorem pierwszoplanowym.

SPÓJRZ W SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE

Czy znasz to fantastyczne uczucie, gdy idziesz zdecydowanym krokiem, dokładnie wiedząc, co masz zrobić? Z klatką wypiętą do przodu, z odwagą w spojrzeniu. Bez wątpliwości, w pełnej mobilizacji i gotowości do działania. Z konkretnym planem i przekonaniem, że potrafisz to zrobić. I że to zrobisz.
W taki sposób można opisać, jak wygląda i co czuje człowiek pewny siebie, czyli wierzący, że ma odpowiednie umiejętności, by poradzić sobie z określonym zadaniem. Albo nawet więcej – czujący, że niezależnie od tego, co się wydarzy, będzie potrafił znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Pewność siebie widać w postawie ciała: w ruchach, mimice, gestach. Pewność siebie czuć też wewnątrz – jako siłę, wiarę we własną sprawczość, a także w to, że poradzisz sobie, niezależnie, jak rozwinie się sytuacja.
Analogicznie, także brak wiary w siebie można ujrzeć w postawie ciała. Zastanów się przez chwilę, jak opiszesz osobę, której brakuje pewności siebie – co w jej zachowaniu i postawie ciała skłania cię do takiego wniosku?
Teraz wyobraź sobie osobę pewną siebie i przekonaną, że świetnie sobie poradzi z zadaniem. Jak twoim zdaniem mogą wyglądać jej postawa i zachowanie? Po czym można poznać, że ktoś jest pewny siebie? Zanotuj swoje obserwacje.

CZŁOWIEK NIEPEWNY SIEBIE	CZŁOWIEK PEWNY SIEBIE
np. skulona, przygarbiona postawa	**np. podniesiona głowa, patrzy prosto w oczy**