



Nerimo reguliavimas kasdienybėje

8 raktai nerimo mažinimui
kasdieniame gyvenime

Nerimo mažinimas prasideda ne nuo kovos su simptomais, o nuo kasdienių veiksmų ir disciplinos.

Šie raktai veikia tada, kai jie taikomi gyvenime reguliariai, o ne retkarčiais.

Tai mano autoriniai raktai – kelias, kurį pati nuėjau, įrankiai, su kuriais dirbau savo gyvenime. Ir dabar šiais raktais dalinuosi su jumis.

1. Tikro krūvio fiksavimas

Esant nerimui, žmogus gyvena nuolatiniam vidinės įtampos jausme. Jis gali jausti nuovargį, vidinį susikaustymą, dirglumą, nerimą, tačiau dažnai jis nesupranta, dėl ko jam tapo sunku.

*Viduje tai išgyvenama kaip bendra būseną:
„man bloga“, „aš visą laiką įsitempęs“.*

Kad nustotumėte savo būseną suvokti kaip vientisą
įtampą ir pradėtumėte matyti,
kokiose konkrečiose situacijose ji kyla,
reikia fiksuoti dienos įvykius, kuriuose jūs nervinotės,
įsitempėte, jautėte spaudimą ar nerimą.

Kaip tai taikyti praktikoje

Dienos metu arba vakare pasižymėkite:

- pokalbius, po kurių kilo įtampa,
- laukimo situacijas,
- momentus, kai reikėjo priimti sprendimą,
- susirašinėjimus,
- darbo situacijas,
- situacijas su artimaisiais.

Geriausia tai daryti popieriuje arba užrašuose.

Svarbiausia – pamatyti, kur būtent dienos metu kilo įtampa.

Kai atsiranda supratimas, kokiose konkrečiose situacijose kyla įtampa, būseną nustoja būti neaiški ir bauginanti. Grįžta aiškumo ir vidinės atramos jausmas.

Nerimas pradeda mažėti tada, kai psichika supranta, iš kur jis kyla. Ne kaip miglota būseną „man visą laiką neramu“, o kaip aiškus suvokimas: kokiuose veiksmuose ir kokiose situacijose šiandien atsirado nerimas.

2. Darbas su miego nerimu

Esant nerimui, miegas labai dažnai tampa atskira problema.

- Žmogus dar dieną pradeda galvoti, ar jam pavyks užmigti.
- Vakare jis ima skaičiuoti, kiek valandų liko miegui.
- Atsiranda nerimas, kad rytoj jis bus neišsimiegojęs.
- Iš anksto sukasi mintys apie tai, kaip sunku bus kitą dieną.

Taip formuojasi miego nerimas.

Kuo daugiau dėmesio nukreipiama į miegą, tuo didesnė vidinė įtampa ir tuo sunkiau kūnui pereiti į poilsio būseną.

Šiame etape siūloma pašalinti tikslą ir laukimą iš miego proceso.

Miegas nustoja būti užduotimi,
kuria reikia atlikti, kontroliuoti ar „pasiekti“.

*Dėmesys perkeliamas nuo bandymo užmigti
į būsenos kūrimą — kūno ir nervų sistemos atsipalaidavimą.*

Kaip tai taikyti praktikoje

Likus 2 valandoms iki miego žmogus išeina iš stimuliuojančios aplinkos:

- nustoja naudotis socialiniais tinklais,
- išjungia televizorių,
- pašalina informacijos srautą.

Šiuo metu galima:

- įjungti hipnoterapiją arba meditaciją miegui ar atsipalaidavimui,
- klausytis ramios foninės muzikos.

Dėmesys visiškai perkeliamas į kūną. Vyksta kūno ir psichikos atsipalaidavimas.

Visos atsipalaidavimo priemonės naudojamos ne tam, kad būtų pasiektas miegas, o tam, kad atsipalaiduotų nervų sistema ir kūnas.

Kai išnyksta miego laukimas ir rezultato kontrolė,
vidinė įtampa pradeda mažėti.

Kūnas gauna galimybę atsipalaiduoti natūraliai.

Jeigu miegas ateina — tai vyksta ramiai.

Jeigu miegas neateina — būseną vis tiek tampa švelnesnė ir
stabilesnė.

*Būtent per atsipalaidavimą, o ne per bandymą užmigti,
miegas palaipsniui pradeda atsistatyti.*

3. Fizinis judėjimas kaip nerimo mažinimo būdas

Esant nerimui, didelis kiekis įtampos kaupiasi kūne.
Psichika gali nuolat būti mobilizacijos būsenoje,
o kūnas lieka susitraukęs ir pasiruošęs veiksmui.

*Kai įtampa ilgą laiką išlieka, ji pradeda reikštis per kūno pojūčius:
sustingimą, nuovargį, vidinį drebėjimą, persitempimo jausmą.*

Fizinis judėjimas tampa būtina kasdienio gyvenimo dalimi esant nerimui.

Nerimas – tai padidėjusi nervų sistemos aktyvacija.

Jeigu ši aktyvacija negauna iškrovos, įtampa kaupiasi ir stiprina nerimo būseną.

Fizinis judėjimas yra vienas iš bazinių natūralių nervų sistemos reguliavimo būdų.

Kaip tai taikyti praktikoje

Tinka bet koks reguliarus fizinis judėjimas:

- bėgimas,
- sportas,
- treniruotės,
- joga,
- aktyvūs pasivaikščiojimai.

Svarbu, kad judėjimo metu:

- dėmesys būtų nukreiptas į kūną,
- judėjimas vyktų be perkrovos.

Optimalu – 2-3 kartus per savaitę, tokiu formatu, kuris palaiko kūną.

Judėjimo metu įtampa pradeda išeiti iš kūno.

Nervų sistema gauna iškrovą per fizinį aktyvumą.
Būseną tampa stabilesnę.

Nerimo lygis palaipsniui mažėja dėl kūniško įtampos atleidimo.

4 . Sensorinės perkrovos mažinimas

Esant nerimui, nervų sistema dažnai būna nuolatinės perkrovos būsenoje.

Didelis kiekis stimulų — naujienos, telefonas, ekranai, foninis triukšmas, nuolatinis bendravimas — palaiko vidinį sujaudinimą ir įtampą.

Net kai atrodo, kad viskas ramu, nuolatinis kontaktas su informacija sukuria paslėptą sensorinę perkrovą.

Dirgiklių tampa per daug, ir nervų sistema negauna pauzės atsistatymui.

Sensorinės apkrovos mažinimas tampa kasdienės disciplinos dalimi.

Kalbama apie sąmoningą stimulų kiekio ribojimą, su kuriais nervų sistema susiduria dienos metu.

*Tai nėra griežtumas ar apribojimai,
tai rūpestis savo vidine būseną ir resursais.*

Kaip tai taikyti praktikoje

Dienos metu:

- ribojamas naujienų srautas,
- mažinamas laikas telefone,
- šalinamas foninis triukšmas,
- kuriami tylos laikotarpiai.

*Atsiranda pauzės be ekranų ir informacijos,
kuriose nervų sistema gauna galimybę sumažinti sujaudinimą.*

Kai stimulų kiekis sumažėja,
įtampa nervų sistemoje pradeda mažėti.
Atsiranda daugiau vidinės erdvės ir aiškumo.

Būseną tampa ramesnė ir stabilesnė be papildomų pastangų.

5 . Leisti nerimui būti

Kai kyla nerimas, žmogus dažnai suvokia jį kaip pavojingą būseną, nuo kurios norisi kuo greičiau atsikratyti.

Šiuo momentu atsiranda noras užgožti nerimą veiksmais, nukreipti dėmesį, užvalgyti, rūkyti, persijungti, įkalbinėti save nusiraminti.

Nerimas pradeda būti suvokiamas kaip kažkas neteisingo, su kuo reikia skubiai susitvarkyti.

Siūloma palaipsniui pereiti nuo automatinių reakcijų prie nerimo jausmo išgyvenimo ir atpažinimo.

Kalbama apie elgesio diapazono plėtimą ir atsisakymą automatinio vengimo bei perteklinės kontrolės.

Užduotis – pradėti pasilikti situacijose, kurias anksčiau norėjosi apeiti ar atidėti, ir leisti sau išgyventi kylantį vidinį įtempimą.

Kaip tai taikyti praktikoje

Palaipsniui:

- daryti tai, kas anksčiau buvo nuolat atidėliojama;
- iš karto nepasitraukti iš nerimą keliančių situacijų;
- pasilikti jose šiek tiek ilgiau nei įprasta;
- leisti išgyventi nerimą, baimę, dirglumą ar nuoskaudą.

Atskiras dėmesys skiriamas kontrolei:

- fiksuojamos situacijos, kuriose kontrolė tampa perteklinė;
- pasirenkami momentai, kur ją galima sumažinti;
- pakartotiniai tikrinimai palaipsniui mažinami, bent iš dalies.

Kai nerimas pripažįstamas ir išgyvenamas, jis nustoja stiprėti.
Būsena palaipsniui pradeda silpnėti.
Atsiranda daugiau aiškumo ir stabilumo.

*Nervų sistema ima suprasti, kad nerimo būsena
nėra pavojinga gyvybei.*

6 . Įprastų reakcijų į nerimą keitimas

Esant nerimui, žmogus dažnai suformuoja pastovius reagavimo būdus, kurie laikinai padeda sumažinti įtampą, tačiau ilgainiui pradeda palaikyti nerimo būseną.

Dažniausiai tai:

- situacijų, kuriose kyla nerimas, vengimas;
- sprendimų atidėliojimas;
- pasitraukimas iš nemalonių būsenų;
- sustiprinta savęs, kitų ir vykstančių procesų kontrolė.

Šios reakcijos tampa automatinės ir kartojasi diena iš dienos.

Vietoje bandymo slopinti nerimą siūloma leisti
šiai būsenai būti.

*Užduotis – nustoti su juo kovoti
ir suteikti psichikai galimybę išgyventi nerimo būseną,
o ne bandyti ją iš karto pakeisti ar pašalinti.*

Kaip tai taikyti praktikoje

Nerimo metu žmogus pastebi savo būseną
ir sau įvardija:

„man dabar neramu“, „man dabar baisu“, „aš dabar nervinuosi“.

Tuo pačiu jis stengiasi atpažinti, kas tiksliai šiuo metu vyksta:
dėl kokios situacijos kilo nerimas, ko jis konkrečiai bijo,
kur jis bando viską kontroliuoti, kas šiuo momentu jam kelia įtampą.

Jis leidžia šiam jausmui būti ir sąžiningai įvardija tai, ką iš tikrųjų jaučia.

Kai įprastos reakcijos pradeda keistis,
nerimas palaipsniui praranda savo stabilumą.
Žmogus nustoja nuolat vengti ir kontroliuoti,
įtampa mažėja, o vidinė būseną tampa stabilesnė.

*Nerimas nustoja valdyti elgesį
ir ima būti suvokiamas kaip laikina būseną.*

7 . Regularus nervų sistemos atstatymas

Esant nerimui, žmogus dažnai gyvena nuolatinės įtampos režimu ir atideda atsigavimą „vėlesniam laikui“.

Dažniausiai tai atrodo taip:

„ateis savaitgalis — tada pailsėsiu“.

Tačiau savaitgaliais žmogus dažnai:

būna triukšmingoje kompanijoje, aktyviai bendrauja, vartoja alkoholį, persisotina įspūdžiais.

Susidaro poilsio įspūdis, tačiau iš tikrųjų nervų sistema patiria dar didesnę apkrovą.

Dėl to regularus atsigavimas nevyksta, o įtampa ir toliau kaupiasi.

Siūloma pakeisti patį požiūrį į atstatymą.
Vietoje reto, bet intensyvaus poilsio
svarbus tampa reguliarus atsigavimas
per mažas, bet pastovias pauzes dienos ir savaitės metu.
Kalbama ne apie visišką atsitraukimą nuo gyvenimo,
o apie sistemingą grįžimą į ramesnę būseną.

Kaip tai taikyti praktikoje

Kasdienybėje įvedamos reguliarios atstatymo formos:

- pauzės be telefono ir informacijos;
- trumpi tylos laikotarpiai;
- ramūs pasivaikščiojimai;
- dienos miegas arba trumpas poilsis užmerktomis akimis;
- meditacijos, atsipalaidavimo praktikos, hipnoterapija;
- saikingas fizinis aktyvumas kaip atstatymo forma.

Svarbu, kad atstatymas vyktų reguliariai, o ne tik esant dideliam nuovargiui.

Kai atstatymas tampa reguliaria gyvenimo dalimi, įtampa nustoja kauptis.

Nervų sistema gauna galimybę grįžti į ramesnę ir stabilesnę būseną.

*Nerimas mažėja dėl sistemingo išsikrovimo,
o ne dėl reto poilsio „iki ribos“.*

8. Stabilaus gyvenimo ritmo formavimas

Esant nerimui, žmogus dažnai neturi stabilaus gyvenimo ritmo. Miegas, mityba, aktyvumas ir poilsis vyksta nereguliariai, skirtingu laiku ir be atsižvelgimo į kūno būseną.

Dėl to nervų sistema nuolat prisitaiko prie pokyčių ir lieka padidinto pasirengimo režime, kas palaiko nerimo būseną.

Siūloma kurti stabilų kasdienio gyvenimo ritmą.

Kalbama apie pagrindinių procesų pasikartojamumą:

- miego,
- valgymo,
- aktyvumo,
- atstatymo.

*Stabilumas tampa atrama nervų sistemai
ir sukuria nuspėjamumo bei saugumo pojūtį.*

Kaip tai taikyti praktikoje

Palaipsniui formuojamas stabilus ritmas:

- miegas ir kėlimasis vyksta maždaug tuo pačiu metu;
- valgymas tampa reguliarus;
- fizinis aktyvumas įtraukiamas į savaitės ritmą;
- atsigavimas tampa kiekvienos dienos dalimi —
- net ir nedidelis, bet reguliarus.

Ritmas turi būti toks, kad jį būtų realu laikytis kasdieniame gyvenime.

Kai gyvenimo ritmas tampa stabilesnis, nervų sistema gauna atramą ir nuspėjamumą.

Fonas įtampos mažėja, nerimas tampa silpnesnis, o bendra būseną – stabilesnė.

*Gyvenimo ritmas pradeda veikti
kaip bazinis nerimo reguliavimo veiksnys.*

Čia buvo aptarti aštuoni nerimo mažinimo raktai.

Galima pradėti nuo vieno ar kelių raktų,
juos išgyventi, įtraukti į kasdienį gyvenimą,
paversti juos įprasta dienos dalimi.

Laikui bėgant prie jų pridėti ir kitus raktus.

*Svarbiausia – ne tik žinoti,
bet iš tiesų taikyti tai gyvenime.*

Kai žmogus pradeda veikti,
nervų sistema palaipsniui persitvarko,
o nerimo būseną pradeda silpnėti,
tampa stabilesnė ir tvirtesnė.

Ačiū už dėmesį.

