

Żyj lepiej z EAP!

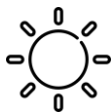
Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Czerwiec 2023



JAK SKUTECZNIE ODPOCZYWAĆ?

Kładziesz się na kanapie, marząc o chwili wytchnienia, jednak w głowie nadal kłębią Ci się myśli. Układasz tygodniowy jadłospis. Planujesz kolejny dzień. Próbujesz wszystko zgrać. W efekcie odczuwasz jeszcze większe przytłoczenie i zmęczenie. Co zrobić, by odpoczynek dawał oczekiwaną regenerację?

ROZŁADUJ NAPIĘCIE

Odpoczynek jest częścią emocjonalnej równowagi, czyli stanu odczuwania komfortu, wewnętrznego bezpieczeństwa i spokoju. Ten stan nie jest ciągły, a naszym zadaniem jest znalezienie skutecznego sposobu na powracanie do wewnętrznej równowagi. Aby to osiągnąć, potrzebujemy rozładowania napięcia i regulacji.

Regulowanie napięcia i emocji to istotna umiejętność uważnego obserwowania tego, co się z nami dzieje, co czujemy. To umiejętność regulowania swoich przeżyć emocjonalnych.

Aby rozładować napięcie, musimy je najpierw rozpoznać w sygnałach płynących z ciała (płytki oddech, podwyższony puls, uderzenie gorąca/zimna, uczucie duszności, pot, ból brzucha itd.) lub w trudnych myślach (nie uda mi się, jak to o mnie świadczy, nie mam wyjścia). Ważne jest również rozpoznawanie bodźców, które wywołują napięcie. Mogą nimi być: zamartwianie się, niezaspokojone potrzeby fizjologiczne (głód, brak snu), nowe sytuacje, presja, rady zamiast wysłuchania itp. Kiedy mamy już tę wiedzę, możemy testować sposoby na rozładowanie napięcia i znaleźć te, które najlepiej działają w naszym przypadku – dzięki temu naprawdę zaczniemy odpoczywać.

ZAKOŃCZ REAKCJĘ STRESOWĄ

Wyjście z sytuacji stresowej nie równa się zakończeniu reakcji stresowej w ciele. Kiedy odczuwamy stres, nasze ciało mobilizuje się do reagowania przez wydzielanie hormonów (kortyzol, adrenalina, noradrenalina). Kiedy sytuacja stresowa dobiega końca, nasz organizm potrzebuje sygnału, żeby zakończyć mobilizację i produkcję hormonów. Mamy wtedy potrzebę spożytkowania energii wytworzonej przez nasz organizm i domknięcia reakcji stresowej. Może temu służyć:

- aktywność fizyczna (wystarczy 20 minut, by układ nerwowy się wyregulował)
- świadome napinanie i rozluźnianie grup mięśni
- ćwiczenia oddechowe
- sen
- twórcza ekspresja
- płacz, śmiech
- czułość
- duchowość
- kontakt z naturą
- uważne samowspółczucie (spojrzenie na siebie tak, jakbyśmy patrzyli na bliską osobę).

Zatrzymanie i wsłuchanie się we własny organizm jest czasem trudniejsze niż ciągłe działanie. Jednak bez domknięcia reakcji stresowej, odpoczynek jest niemal niemożliwy.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

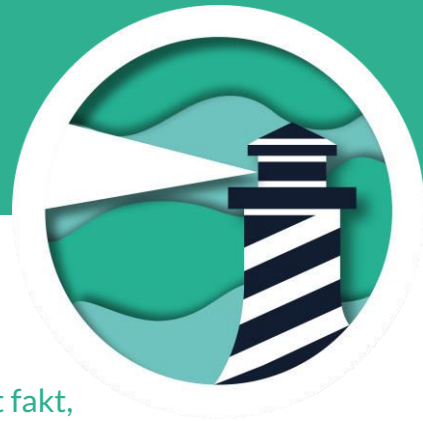
WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Czerwiec 2023



„Dla wielu osób najtrudniejszym aspektem domykania cyklu jest fakt, że niemal zawsze wymaga ono przerwania pracy nad sytuacją, która wywołała stres, odsunięcia się od niej i przeniesienia uwagi na własne ciało i emocje”.

dr Emiliy Nagoski i Amelia Nagoski *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*

WEWNĘTRZNE ZAKAZY I NAKAZY

System wewnętrznych zakazów i nakazów sprawia, że mimo odpoczywania, nie dajemy sobie przyzwolenia na ten odpoczynek, wzbudzając tym samym wyrzuty sumienia i poczucie winy.

Czym są wewnętrzne zakazy i nakazy?

To koncepcja psychologiczna, według której każdy z nas ma rozwinięty system automatycznych, silnych, nieświadomych, wywołujących presję wewnętrznych przekonań, które wpływają na nasze zachowanie.

Myśli i zachowania

Jak mogą wyglądać zakazy i nakazy oraz myśli i zachowania, które na ich podstawie się pojawiają:

Zakaz 1: Nie dbaj o siebie → biorę na siebie za dużo aktywności, udowodnię sobie, że jestem silna.

Zakaz 2: Nie bądź dzieckiem → opiekuję się innymi, mając nadzieję, że to do mnie wróci, wytrzymam, nie ma miejsca na moje emocje.

Nakaz 1: Bądź doskonały → jestem ważny tylko wtedy, gdy robię wszystko perfekcyjnie. Sprzątam mimo wyczerpania, zamiast odpocząć.

Nakaz 2: Zadowolaj innych → najpierw zaspokajasz potrzeby innych, a na końcu zostawiasz czas dla siebie.

Nakaz 3: Staraj się! → muszę wszystko robić na 150%, nawet podczas urlopu.

Nakaz 4: Bądź silny! → zmęczenie i odpoczynek są oznaką słabości.

Dobra wiadomość jest taka, że nakazy i zakazy możemy rozpoznawać i ćwiczyć dawanie sobie przyzwolenia na odpoczynek. Kiedy zidentyfikuję zakaz/nakaz, mam wybór: czy postąpić zgodnie z nim, czy dać sobie pozwolenie na odpoczynek? Fundamentalne przekonania możemy przepracować sami lub skorzystać przy tym z pomocy certyfikowanego psychoterapeuty.

Newsletter powstał na podstawie webinaru Kamili Kamińskiej *Czemu nie odpoczywam, skoro odpoczywam?* Zachęcamy do brania udziału w innych naszych webinarach!

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że jesteś wyczerpany, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*