

## KAKO S NAKUPLJENOM NAPETOŠĆU NAKON STRESNIH DOGAĐAJA - PRIJEDLOG VJEŽBE

Posljednjih tjedana svjedoci smo niza duboko stresnih događaja. Svatko od nas reagira na svoj način, no vrlo je prirodno da reagiramo strahom, nesigurnošću, tjeskobom, tugom, ljutnjom, poteškoćama u koncentraciji, nesanicom te čitavim nizom sličnih reakcija. Naše tijelo u stresnim situacijama reagira automatski kao prvo lučenjem hormona stresa adrenalina i kortizola, a njihovim nakupljenjem u našem tijelu ostaje napetost, nemir.

Kako bismo zaštitili svoje fizičko i psihičko zdravlje od iznimne je važnosti kao prvo izbaciti iz tijela što više te napetosti, a onda vraćati mir, optimizam, nadu. Isto tako, time ćemo dati doprinos podizanju i održavanju svoje psihološke otpornosti, koja se može definirati kao pozitivna prilagodba unatoč nepovoljnim životnim okolnostima i nedaćama (Kosi, 2019).

Kako bi smanjili napetost potrebno je **što više** hodati, trčati, **kretati se, govoriti** ili pisati o svojim događajima i proživljavanjima, naći neki način izražavanja emocija posrednim putem (slikanje, modeliranje, glazba, umjetnost...)...ali i povremeno raditi poneke ciljane vježbe.

Stoga predlažem jednu od njih s kojom imam(o) jako dobra iskustva. Nastala je na osnovu vježbe iz kurikula psihološke otpornosti (vježba Napetost i opuštanje), no radeći ju nadopunila sam ju i modificirala.

Vježba je vrlo korisna kako za djecu tako i za odrasle.

Stoga predlažem radite ju dnevno sami, s djecom, s odraslima,..kako god Vam odgovara...

### **PRIKAZ VJEŽBE:**

Stanite u malom raskoraku, uspravite se, osjetite sebe i svoje tijelo u uspravnom stavu. Kratko osjetite kako vam stopala stoje na podu, osjetite kako su Vaše noge, trbuh, prsa, glava...osjetite cijelo tijelo.

Sada kako udišete lagano podižite ruke sa strane do iznad glave i lagano se istegnite..kratko ostanite tako..i... pustite naglo ruke da vam padnu dolje. Možete se malo i pljesnuti po nogama u tom padu. To ponovite još jednom. Nakon toga kada treći put pustite ruke dolje nastavite tako da tresete dlanovima..tresete,tresete,tresete kako god Vam dođe..U slijedećem ponavljanju – udišemo,podizanje ruku,nagli pad ruku, trešenje dlanovima, pustite si vikati, ispuštati neke zvukove ...Ponovite s vikanjem još jednom...

Nastavljamo opet u malom raskoračnom stavu i rukama se preko ramena zagrlimo i čvrsto stisnemo (djeci kažemo “voliš se jako,jako,jako se stisneš”), pa prekrizimo i noge, i nogama se zagrlimo i čvrsto stisnemo .., udahnemo iii...pustimo se (raširimo ruke i noge). To ponovimo ,a kad se pustimo počnemo u mjestu trčati, a onda i tresti rukama u trku. To ponovimo još jednom, a onda dva puta ponovimo trčanje u mjestu s vikanjem i zvukovima koje imamo potrebu ispuštati. Kažemo djeci “ vičemo kako god nam dođe”. Nakon toga malo se umirimo i dišemo.

Nastavljamo slijedećom vježbicom- stanemo u malom raskoraku i čvrsto zatvorimo oči, čvrsto, čvrsto, ...udahnemo i otvorimo oči. Gledamo se, ” Jel se svi dobro vidimo?” Idemo još jednom. Ponoviti još dva puta.

I zadnja vježbica- mali raskoračni stav, malo “pokleknemo”,kao skijaši, dlanovima podupremo zadnji dio leđa i-udahnemo i idemo unatrag glavom, lagano se savijamo u leđima unatrag,lagano, polako i koliko ide, očima pogledamo plafon, udahnemo malo zadržimo dah iii –izdanemo i uspravimo se. Ponovimo vježbu još jednom.

Stanite uspravno i osjetite kako Vam je sada u tijelu. Nekoliko puta polagano udahnite i izdahnite.

Iza takvih vježbica mogu uslijediti vježbe opuštanja ili neka vizualizacija.

Želim Vam dobru zabavu i izbacivanje što više napetosti...

Srdačno

Milena Haler, psihologinja mentorica