

The logo for 'umra' features a stylized white 'u' with four colored dots (orange, pink, purple, green) arranged in a semi-circle above its left side. This is followed by the lowercase letters 'mra' in a white, rounded, sans-serif font.

umra

# Tehnike soočanja s stresom

Razumevanje živčnega sistema in načini za razbremenitev,  
pomirjanje in stabilizacijo

Avtor: mag. Ana Kocjančič, psihoterapevtka

7. 4. 2021

## Zgodnje izkušnje in doživljanje stresa v odraslosti

**V otroštvu:** otrok ob vznemirjanju potrebuje zunanje umirjanje (preplavljenost; nerazviti možgani).

- Razvoj (ne)varne navezanosti: (ne)zaupanje.
- Razvoj (ne)sposobnosti samo-regulacije emocij.

Če je **otrok** pogosto pod stresom, brez regulacije: amigdala postane hiperaktivna, fizično se lahko poveča.



**V odraslosti:** stalno »v pozoru«, polni „radarjev“ (ne-zaupanje, stanje visoke pripravljenosti, zelo občutljivi na potencialne stresne sprožilce; resnične ali namišljene).

Tudi dandanašnji hitri, zahteven tempo spodbuja podobno odzivanje (velik stres za telo)!

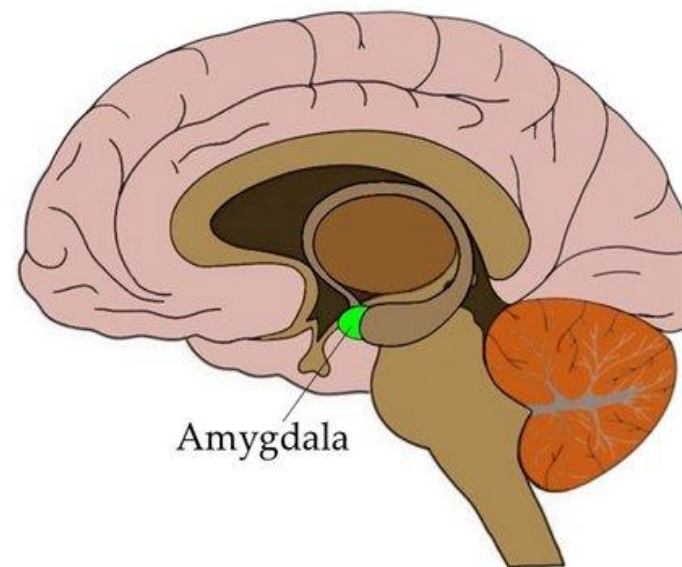


Foto: <https://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-amygdala>

- center za čustvene reakcije, preživetje
- glavni regulator odziva strahu in tesnobe
- ob občutku grožnje aktivira stresno os, ki telo pripravi na boj ali beg

Zgodnje, razvojne izkušnje (poleg genetike in aktualne realnosti) vplivajo **na razvoj prevladujočega načina (nevrobiološkega) odzivanja na življenjske izzive oz. strese** (ali življenjsko nevarne ali pa jih le tako doživljamo).

Kakšni so moji telesni, čustveni in vedenjski odzivi na stres?



Katera je moja prevladujoča strategija odzivanja na stres?

## Stresometer



3 - Moji telesni, čustveni in vedenjski odzivi v stanju VISOKEGA stresa?

2 - Moji telesni, čustveni in vedenjski odzivi v stanju SREDNJE visokega stresa?

1 - Moji telesni, čustveni in vedenjski odzivi v stanju NIZKEGA stresa?

S katero strategijo se jaz odzivam v stresnih situacijah?



- **s strategijo soočanja?**
- **s strategijo boja ali bega?**
- **s strategijo zamrznitve?**

## Semafor odzivanja na (ne)stres

Kako se odzivamo v posameznih (ne)stresnih stanjih?

Polivagalna teorija (S. Porges):  
povezava med tremi deli našega avtonomnega živčnega sistema in našimi odzivi na (ne)stresne oz. ogrožujoče situacije.



Avtonomni živčni sistem

**SIMPATIČNI**

nas aktivira, mobilizira

„boj ali beg“

**PARASIMPATIČNI**

(ključni živec vagus)

nas sprošča

**ventralni del**

pomirjanje, regeneracija,  
ravnovesje

**dorsalni del**

v skrajno ogrožajočih primerih telo imobilizira;  
min. delovanje za ohranitev življenja

## Ob občutku varnosti

je aktiviran (ventralni) del parasimpatičnega živčnega sistema:

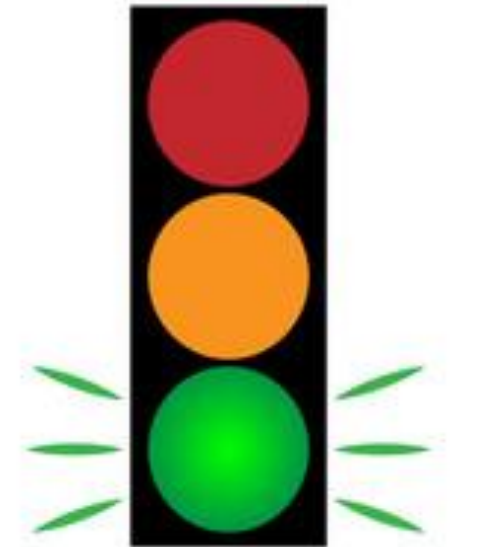
### 1. telo je v ravnovesju

**Telesni simptomi:** uravnano je dihanje, krvni tlak in srčni utrip, prebava, mišice sproščene, dober vpliv na imunski sistem, odpornost na infekcije, izločanje oksitocina (ključen za povezovanje) ...

**Občutki:** varnost, umirjenost, prizemljenost, nedefenzivnost, sproščenost, usmerjeni v socialne stike (zmožnost razumevanja in povezovanja), dobro počutje, ...

### Odzivanje na stres: s strategijo soočanja

- uravnavanje emocij,
- povezovanje z drugimi je možno,
- sočutno odzivanje namesto reagiranja.



## Ob občutku nevarnosti (stresu):

se aktivira simpatični živčni sistem, ki je odgovoren za mobilizacijo:

## 2. telo je v pripravljenosti boja ali bega:

**Telesni simptomi:** zmanjša delovanje organov, hormonskega in imunskega sistema in reprodukcije, da telo pripravi na akcijo; poveča se adrenalin, zenice, srčni utrip, krvni tlak, dihanje je plitvo in hitro, mišice se zakrčijo, slabša koncentracija, prebavne težave, ...

**Občutki:** razdražljivost, jeza, bes, živčnost, frustracija ALI strah, tesnoba, panika, zaskrbljenost, zmanjšana je sposobnost dogovarjanja in sočutja

## Odzivanje na stres: s strategijo boja ali bega

- povezovanje z drugimi je zmanjšano,
- reagiranje namesto sočutnega odzivanja.





## Ob občutku življenjske grožnje, šoku (hudi stres):

se aktivira (dorsalni) del parasimpatičnega živčnega sistema:

### 3. telo gre v zamrznitev

#### Telesni simptomi:

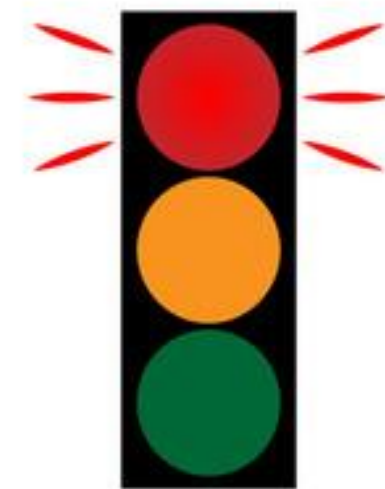
sproščanje endorfinov (pomagajo k otrplosti in povišanju bolečinskega praga), zmanjša se: srčni utrip, krvni tlak, telesna temperatura, mišični tonus, obrazna mimika in očesni stik, zaznavanje človeškega glasu, spolno odzivanje, soc. vedenje, ...

#### Občutki:

zaradi hudega strahu se aktivira nemoč, ujetost, depresivnost, brezup, otopelost, sram, odklopljenost od telesa, negibnost, izčrpanost – se zapremo!

#### Odzivanje na stres: **s strategijo zamrznitve**

- onemogočeno je povezovanje z drugimi,
- onemogočeno je ukrepanje oz. reagiranje,
- onemogočeno je soočanje.



## Kako si pomagamo?

IZHODI iz rdečega in rumenega stanja v zeleno?

➤ iz rdečega stanja: **zamrznitve oz. imobilizacije** (nemoč, otopelost, brezup, depresivnost, ...) **najprej v rumeno stanje**, po tem sledi zeleno stanje!!!



FOTO:  
<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRPeETA7XnUOobf3881wp3UhgjSUhF5srx-g&usqp=CAU>

### 1. CILJ?

**Odmrznitev oz. mobilizacija: prebuditev telesnih občutkov in „potisnjenih“ emocij !!**

IZ „NE MOREM“ / „NE DA SE“ → „MORAM“ / „DA SE“



### 2. KAKO?



**Najprej v aktivnost, ki me bo „prebudila“**

dihanje s prepono, sprememba drža, hladni tuš ali kombinacija hladno-vročega tuša, raztezanje, cepetanje z nogami, tresenje telesa, razne športne/ustvarjalne/glasbene aktivnosti, strukturirane tehnike (v nadaljevanju)



### 3. KAJ sledi?

**Prehod v rumeno stanje: stik s čustvi strahu, žalosti, jeze, tesnobe ...**

## Kako si pomagamo?

IZHODI iz rumenega v zeleno stanje?

- iz rumenega stanja: **boja/bega oz. mobilizacije** (strah, žalost, jeza, bes, panika, tesnoba) v **zeleno stanje!**



FOTO:  
<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRPeeTA7XnUOobf3881wp3UhgjSuhF5srx-g&usqp=CAU>

### 1. CILJ?

**Varnost, pomiritev, ravnovesje, povezovanje z drugimi, dobro počutje**

IZ „MORAM“ → „VARNO JE, ZATO LAHKO“, „ŽELIM“



### 2. KAKO?

 **soočanje s čustvi in procesiranje (če jih potlačimo vrnitev v rdeče stanje!!!); meje**

- Zelo pomaga: stik z zaupljivo osebo (pogovor, dotik, objem, bližina)
- Stik z ljubljeno živalco
- Pri jezi: udarjanje/brcanje/ kričanje (NE osebe/na osebo!)
- Zavestno sprejemanje strahu, žalosti, ...
- Zavestno dihanje s prepono
- Osebna molitev, meditacije in kontemplacije
- Razne aktivnosti: sprehodi, planinarjenje, šport, glasba, umetnost, vrtnarjenje, branje, ...
- Strukturirane tehnike (v nadaljevanju)

## Strukturirane tehnike (nekaj učinkovitih tehnik)

Pred vsako izvedbo si zagotovite varen, nemoteč prostor!

Namen:

- stik, zaznavanje občutkov, čustev, podob
- normalizacija in sprejemanje čustev in občutkov
- pomirjanje, sproščanje, ravnovesje
- zmanjševanje kroničnega stresa
- večanje psihične odpornosti
- vzdrževanje psihofizičnega zdravja
- dobro počutje

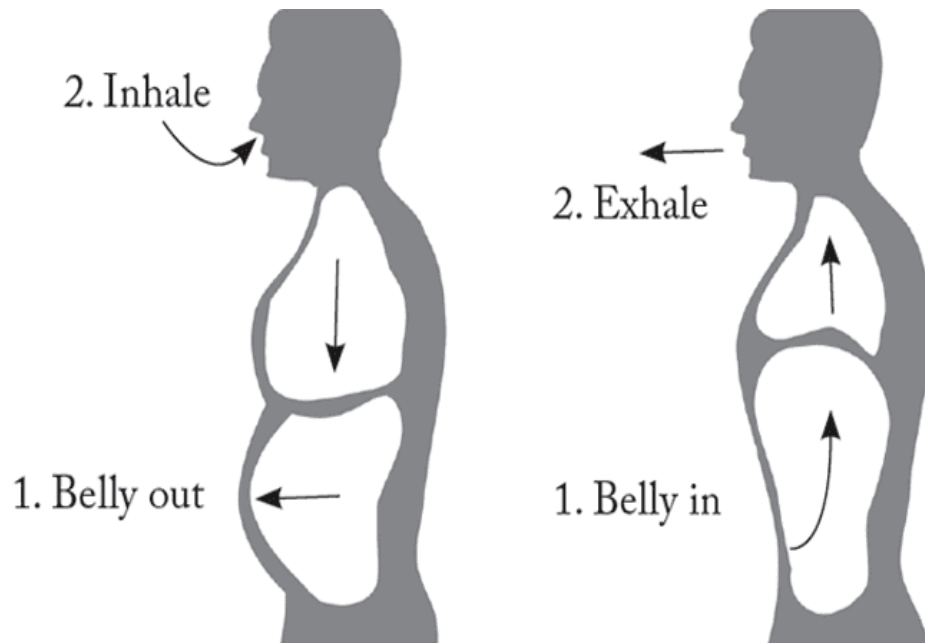
Ključno! **VAJA DELA MOJSTRA!**

Vztrajnost, večkratne (tedenske, mesečne) ponovitve → avtomatizem!



## Trebušno dihanje (s prepono): globoko in počasno dihanje

(omogoča večji dihalni volumen; manjše naprežanje srčne mišice; najbolj optimalno izmenjavo plinov: kisika in CO<sub>2</sub> → zavestno spreminjanje dihalnega vzorca z namenom sproščanja)



- aktivna faza:  
**vdih skozi nos (prepona se skrči; trebuh se izboči)**
- pasivna faza:  
**izdih skozi usta (prepona se sprosti; trebuh se sprosti)**

## Tehnika TRE - *Tension and Trauma Releasing Exercises*

(s pomočjo enostavnih vaj za raztezanje mišic aktiviramo naravni refleksni mehanizem tresenja)

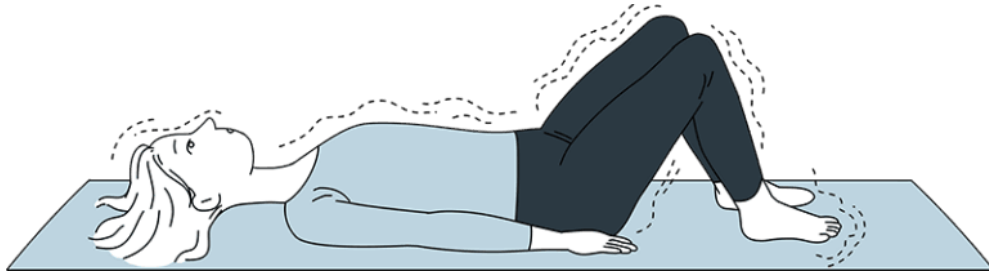


FOTO: <https://trescotland.com/wp-content/uploads/2018/12/shaking-768x207.png>

**Avtogeni trening** (globoko sproščanje telesa v obliki samohipnoze; večkratno ponavljanje fraz z umirjenim glasom in tempom, vezane na težo, toploto itd. poteka sede/leže)

**Progresivna mišična relaksacija** (postopno, zavestno sproščanje telesne napetosti z izmenjavo napenjanja in sproščanja posameznih mišičnih skupin; poteka sede/leže; po 5 sekund napenjanje in 10 sekund sproščanje ....)



FOTO: [https://tecnicementali.com/wp-content/uploads/2016/02/training\\_autogeno\\_2.jpg](https://tecnicementali.com/wp-content/uploads/2016/02/training_autogeno_2.jpg)

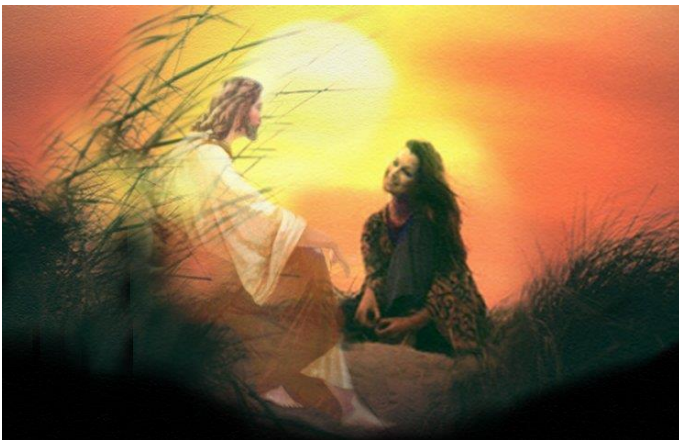


## Čuječnostma meditacija – ang. mindfulness

(zavedanje sedanjega trenutka; zavestno, ne-obsojajoče, sočutno opazovanje in zaznavanje diha, občutkov, čustev, misli...; delujemo kot opazovalci in ne akterji lastnega doživljanja; obstaja več različic)



**Vizualizacija varnega / pomirjujočega prostora** (zavestno vplivanje na naše doživljanje in vedenje; ustvarjanje miselnih podob z vključevanjem vseh čutov: vida, sluha, vonja, okusa, tipa, temperature; obstajajo tudi vodene vizualizacije oz. fantazijska potovanja)



**Stik z notranjim pomočnikom / vodnikom** (notranji dialog z duhovno osebo ali s pokojno ljubljeno osebo, namišljeno modro osebo, ...z namenom pomirjanja / vodstva ...)

**Izrazno pisanje** (prosto pisanje skladno s tokom misli in občutkov, brez cenzure in prekinitve, ne glede na slovničnost in strukturo besedila)

**Iskanje pozitivnega pomena** (pogled na stresno situacijo še iz drugega zornega kota; kaj mi sporoča, kaj je tu dobrega zame/bližnje ...)

**Osredotočena hvaležnost** (namerno zaznavanje vsega tistega za kar sem hvaležen; kar deluje, mi uspeva ... zanka samoumevnosti!)

Po potrebi je priporočljiva strokovna pomoč:

- psihoterapija ali
- kombinacija psihoterapije z zdravili (psihiater).



FOTO: [https://lh3.googleusercontent.com/proxy/4Lp50oWnLqv0bXICy6hIhScEIXv9K2tWIREaOvZTl4yhTT7SWsHv1xhZCr8nwFFBmmhFJ2l9r3i0e4YCSvxDOmiK1qjGVL\\_6dSY3JDE4snxf-19n2YuywDaYA](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/4Lp50oWnLqv0bXICy6hIhScEIXv9K2tWIREaOvZTl4yhTT7SWsHv1xhZCr8nwFFBmmhFJ2l9r3i0e4YCSvxDOmiK1qjGVL_6dSY3JDE4snxf-19n2YuywDaYA)



FOTO: [https://i.ytimg.com/vi/kXC71cD\\_75M/maxresdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/kXC71cD_75M/maxresdefault.jpg)



## HVALA ZA POZORNOST!

*„Življenje je morje in mi smo mornarji, krmarji in kapitani na svoji barki ...*

*Venomer moramo paziti na globino vode, da ne nasedemo na skritih čereh, in v viharju spustiti odvečna jadra, da se nam ne polomijo jambori. A kdor se zaradi viharjev izogiba vetru, ne bo dosegel luke, v katero je namenjen!“*

*M. Petek*

[www.psihoterapija-anakocjancic.com](http://www.psihoterapija-anakocjancic.com)

