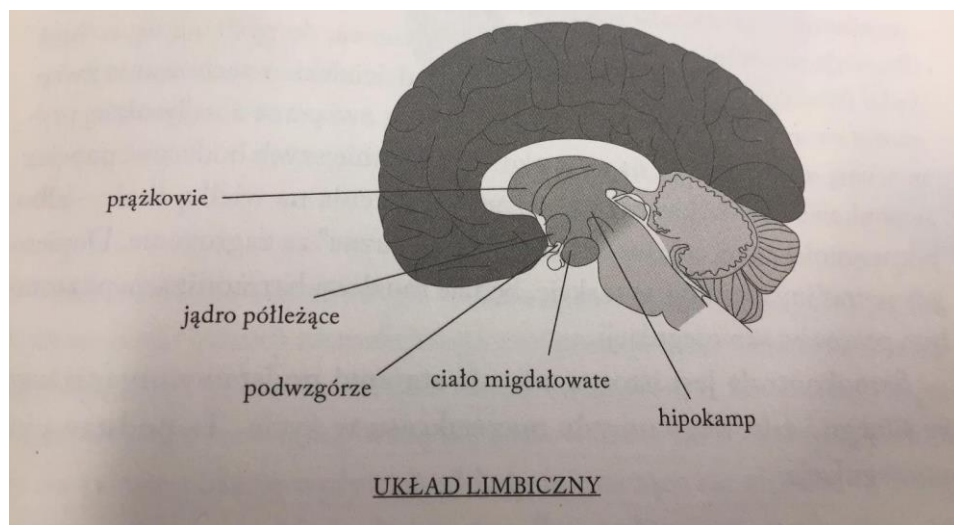
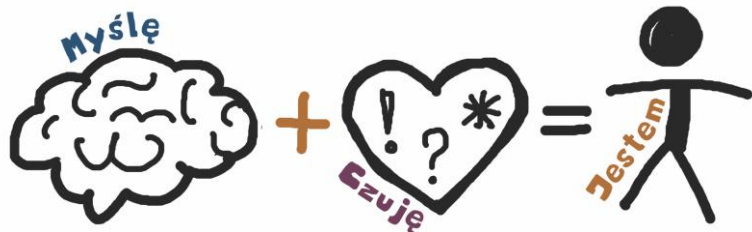


Samoregulacja a samokontrola. Kroki Self-Reg

Czy zastanawiałeś się kiedyś czym różni się **kontrola** emocji od ich **regulacji**? Wyobraź sobie garnek z wrzącą wodą. Tafla cieczy unosi się raz po raz ponad brzegi naczynia, pryskając na kuchenkę. Para wodna wędruje szybko do sufitu i wypełnia pomieszczenie ciepłem. Kontrolę emocji można by porównać w tym wypadku do zakrycia garnka pokrywką. Nie spowoduje to jednak, że woda przestanie wrzeć. (Samo)regulacją mogłoby być natomiast zmniejszenie płomienia pod garnkiem. Czy widzisz różnicę?

W naszym otoczeniu znajduje się wiele czynników i zjawisk, które powodują u nas stres. Stres odczuwamy jako poziom napięcia - mobilizacji w ciele i umyśle, która informuje nas o "zagrożeniu" i której celem jest wyeliminowanie źródła stresu. Stres zużywa zatem potężnie nasze zasoby energii. **Stresory** mają najróżniejszy rozmiar i charakter. Stresorem mogą być danego dnia za ciasne spodnie lub za ostre światło, niewyspanie czy głód z powodu braku śniadania lub też presja wyników w szkole, presja kulturowa, by wyglądać w określony sposób, zbliżający się sprawdzian czy też konflikt z kolegą lub koleżanką. Stres może też rażąco wpływać na nasze możliwości samokontroli.

Siedliskiem naszej świadomości i procesów racjonalnych, a więc również samokontroli, jest kora przedczołowa. Kora nowa (ciemny obszar na rysunku poniżej) jest najnowszą z ewolucyjnego punktu widzenia częścią naszego mózgu. Za powstawanie naszych silnych emocji i popędów odpowiada natomiast układ limbiczny, nazwany przez Josepha LeDoux "mózgiem emocjonalnym". *Jego główne struktury to ciało migdałowe, hipokamp i podwzgórze.* W stanie silnego stresu nasz "mózg emocjonalny" bije na alarm, a dostęp do kory przedczołowej jest ograniczony. **Zadaniem samoregulacji, jest dotarcie i uspokojenie naszego "mózgu emocjonalnego" po to, by odzyskać dostęp do kory przedczołowej - naszej części racjonalnej, naszego rozumu. Zadaniem samokontroli jest hamowanie impulsów, jednak w warunkach silnego stresu samokontrola może po prostu nie działać. Ważna zatem, by nauczyć się wyłączać alarm.**



źródło: "Self-reg", S.Shanker, Warszawa, 2016.

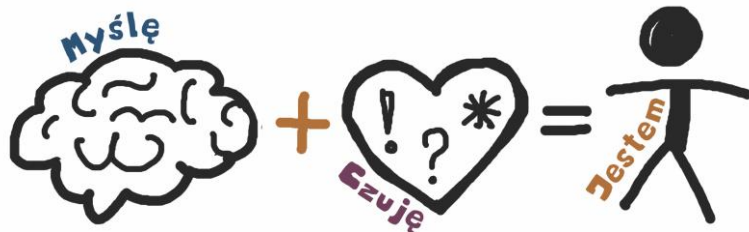
Teraz poznacie **kroki samoregulacji**, które mają to umożliwić, opisane przez Stuarta Shankera w metodzie Self-Reg, a są nimi:

- 1.Odczytaj sygnały i przeformułuj (zrozum swoje) zachowanie.**
- 2.Zidentyfikuj stresory**
- 3.Zredukuj stres**
- 4.Uświadom sobie, kiedy jesteś zestresowany (i dlaczego)**
- 5.Zorientuj się, co pomaga ci się uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii.**

Przykład sytuacji:

Wyobraźmy sobie zastosowanie tych 5 kroków na przykładzie pewnej historii:

"Gdy tylko zabrzmiał budzik, Nela otworzyła oczy z uciskiem w żołądku. Dziś odbywał się próbny egzamin z biologii. Zwlokła się z łóżka, założyła džinsy i białą koszulę i zeszła na dół do kuchni. Próbowana wmusić w siebie płatki z mlekiem, ale nic nie przechodziło jej przez gardło. Gdy do kuchni weszła mama, Nela nawet nie odpowiedziała na jej "cześć". Mama nieco zdziwiona, zapytała córkę, czy wszystko w porządku, na co Nela odpowiedziała: "a co cię to w ogóle obchodzi? od kiedy to się interesujesz moim życiem?!" i poszła do łazienki. Po przyjeździe do szkoły na widok zatłoczonego korytarza pod Nelą ugięły się lekko kolana, poczuła irytację.

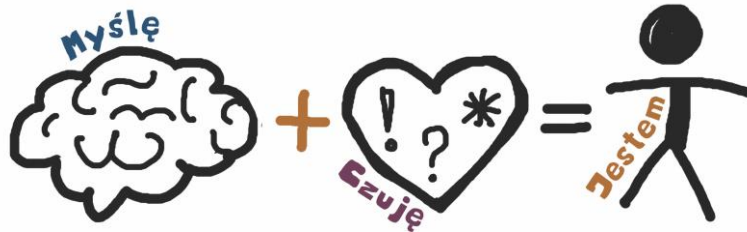


“Zaraz będę się pytać o jakieś szczegóły z podręcznika, których nie pamiętam. Nie byłam w stanie się uczyć wczoraj, pół nocy oglądałam filmy. I tak nie będę mieć 90%, więc nie dostanę się tam, gdzie chcę”, pomyślała. Po długiej procedurze wpuszczania na salę, odhaczania nazwisk na liście i rozdawania arkuszy testowych, rozpoczął się egzamin. Nela trzy razy czytała polecenie drugiego zadania, nie mogąc się skupić. Strasznie zachciało jej się siku. Zawsze tak miała podczas stresujących sytuacji. Dodatkowo guzik od dżinsów wbijał jej się w brzuch. Marzyła jedynie o ich zdjęciu. Po zakończeniu egzaminu Nela była wyczerpana i głodna. Opuściła salę egzaminacyjną z uczuciem ulgi i pewnego zmieszania.”

Spróbuj wejść w skórę Neli i, bazując na informacjach z powyższej historii, postaraj się przejść kroki Self-Reg.

Jak odpowiedziałyby na te pytania Nela?

1. Jakie sygnały stresu pojawiły się u Neli?
2. Dlaczego pojawiły się teraz? Jakie były ich przyczyny?
3. Czy Nela mogła wyeliminować niektóre stresory? Jeśli tak, które i w jaki sposób?
4. Co Nela mogła jeszcze zrobić, żeby sobie pomóc? Jak myślisz, co mogłoby przynieść jej ulgę w tej sytuacji?
5. Wskaż jakie strategie podjęła Nela, żeby poradzić sobie ze stresem. Na czym one polegały? Czy przychodzą Ci do głowy jeszcze inne pomysły na strategie, oprócz tych które wypisałeś_aś w punkcie 4?



Rola ciała w radzeniu sobie ze stresem.

Nasze ciało i umysł są połączone i stanowią jedną całość. Ten truizm nie jest jednak oczywistością w naszej kulturze. O swoje zdrowie psychiczne możemy dbać również poprzez angażowanie ciała do tego procesu. Poprzez ciało doświadczamy przyjemności. W ciele czujemy również wszystkie emocje. Zrelaksowane ciało pozwala nam poczuć się bezpiecznie. Im bardziej odgradzamy, odcinamy się od naszego ciała, tym bardziej odcinamy się od przeżywania, od pełni życia i doświadczenia. Angażowanie ciała nie ma polegać jednak na morderczych treningach, rzeźbieniu sylwetki, aby osiągnąć wygórowanych oczekiwań stawianych przez innych lub nas samych. Nasze ciało nie ma być użyte do osiągnięcia jakiegoś celu. Zamiast tego chodzi o pełne miłości podejście do samego siebie. Nasze żywe, oddychające ciała stanowią poniekąd podstawę naszego „ja”. Jako niemowlęta doświadczamy siebie w pierwszej kolejności poprzez nasze ciała. Nie jesteśmy tylko swoimi mózgami, myślami – jesteśmy również swoimi ciałami. To dzięki nim **czujemy**, że żyjemy.

Nasze ciało może podpowiedzieć nam, jak radzić sobie ze stresem, jak odbudować zasoby energii. Znane są badania dowodzące skuteczności regularnego ćwiczenia jogi dla osób cierpiących na zespół traumatycznego stresu pourazowego. Odzyskując kontakt ze swoim ciałem, odzyskują oni kontakt ze sobą. Można by wymieniać wiele technik i przykładów form ruchu, które pomagają osobom doświadczającym różnych trudności. Nie to jest jednak celem tego tekstu. **Zastanów się, jaka forma ruchu sprawia Ci przyjemność i pozwala głowie odpocząć? Co ładuje Twoje baterie? Czy znasz taką aktywność?** Może to być joga lub pilates, taniec, bieganie, spacer z psem, jazda na rolkach lub rowerze, gry zespołowe a może jeszcze coś zupełnie innego? Może jakaś inna prosta forma, która angażuje ciało. Może okazać się, że wcześniej nie zwracałeś na to uwagi, bo jest to coś zupełnie naturalnego dla Ciebie. A może jest to coś, o czym zapomniałeś, że sprawiało Ci frajdę? Może przed Tobą dopiero odkrycie tej rzeczy? Jak się z tym czujesz?

Odpowiedz na pytania:

Co z tego tekstu jest dla Ciebie najważniejsze lub najcenniejsze, najbardziej przydatne?

Co nie przemawia do Ciebie, nie przekonuje Cię?