

ELŻBIETA KSIĄŻEK

AUTOTERAPIA

Zastosowanie metod relaksacyjnych
w likwidowaniu skutków stresu



Audiobook w sprzedaży

Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

„Ezoteryka”

- Ted Andrews, *Aura, czyli pole energetyczne człowieka*
- Scott Cunningham, *Moc żywiołów. Magia naturalna dla zaawansowanych*
- Fried Froemer, *Wahadelko. Nauka tajemna*
- Ernst Issberner-Haldane, *Czytanie z ręki*
- Myrah Lawrance, *Czytanie z dłoni. Podstawy i analiza*
- Elżbieta Libiszewska-Kindler, *Ajurweda*
- Alicja Lubczyk, *Potęga umysłu. Siła podświadomości*
- Rafał Schermann, *Pismo nie kłamie*
- Gisela Schoeller, *Mity egipskie*
- Teresa Stąpór, *Chirologia. Przyszłość w Twoich dłoniach*
- Teresa Stąpór, *Tajemnica piramid*
- Teresa Stąpór, *Wahadelko spróbuj i Ty*

a także:

- Heidrun Breden, Horst Georg Breden, *100 metod samoleczenia w medycynie naturalnej*
- Renate Buffaloe, *Kobiety i stres. Metody walki i przezwyciężania*
- Paul Edelmann, Uwe Leindecker, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- Helga Eisele, *Kobiety po czterdziestce*
- Stephanie Faber, *100 receptur samoleczenia roślinami w medycynie naturalnej*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Alergie. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Aromaterapia. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta antymiażdżycowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta antyreumatyczna*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta odpornościowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta witalna*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zachować młodość. Diety i styl życia hamujące procesy starzenia*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zdrowe oczy*
- Joanna Kaczara, *Masaż niemowlęcia*
- Jan Kąkol, *Magia feng shui*
- Andrzej Sieradzki, *Pokonaj stres*
- Katarzyna Sosnowska, *Bóle kręgosłupa...*
- Klaus Strackharn, *Leczenie bólów migrenowych*
- Lech Tkaczyk, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- Karen Vago, *Odkrywanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*

ELŻBIETA KSIĄŻEK

AUTOTERAPIA

Zastosowanie metod relaksacyjnych
w likwidowaniu skutków stresu

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wrocław 2000
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
JERZY MICHAŁSKI

Wydanie II

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana
w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiuowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl
www.sluchowiska.com
www.ksiazki-dla-dzieci.com

Nasz adres
Wydawnictwo ASTRUM
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: astrum@astrum.wroc.pl
tel. 530 773 420, 530 837 421; fax 71 372 18 34

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-387-6

Spis treści

Szlachetne zdrowie	6
Stres. Istota – przyczyny – skutki	7
Środowisko źródłem stresu	15
Ciało płaci za umysł – w obronie przed stresem	20
Czas relaksu	26
Relaksacja według jogi	38
Pozycje jogi (<i>asany</i>)	50
Joga w codziennej praktyce	60
<i>Asany</i>	62
W kręgu relaksacji	76
Relaksacja stopniowa Jacobsona.	77
Trening autogeny	81
Rozmowa z nadświadomością, czyli technika „punkt po punkcie”	84
Ćwiczenia z wizualizacją i dźwiękiem	88
Metoda J. Silvy	93
Reiki – Siła Życia	103
<i>Rebirthing</i> – poznaj samego siebie	122
Zakończenie	126
Aneks – Leczenie synergiczne	128
Aromaterapia	128
Litoterapia	130
Fitoterapia	135
Lampy solne	135
Bibliografia	141

Szlachetne zdrowie

Szlachetne i cenne... Niestety, uświadamiamy to sobie zbyt późno. Chwytny się wtedy każdego farmaceutyku, wydajemy majątek na lekarzy, a zapominamy o naturze i jej wszechstronnym działaniu na ludzki organizm. Nie pamiętamy, że możemy skutecznie leczyć się sami... – i to nie tylko babcinymi ziółkami!

Naturalne metody samoleczenia to fitoterapia, aromaterapia, chromoterapia, litoterapia (w tym BTL*), leczenie za pomocą sugestii itd.

Prezentowana książka *Autoterapia* to kompendium wiedzy dotyczącej sposobów na łagodzenie niszczących skutków stresu. Autorka zwięźle i nader przystępnie opisała tu najbardziej efektywne z nich – jogę, treningi relaksacyjne, metodę Reiki itd. Ale same te metody mogą nie wystarczyć, warto podnieść ich skuteczność. Najlepsze rezultaty uzyskuje się, łącząc różne naturalne sposoby terapii. Jest to tzw. leczenie synergiczne. Może też ono stanowić doskonałe uzupełnienie konwencjonalnych, tradycyjnych terapii. Nie wymaga przy tym nakładów finansowych, konsultacji i wyczekiwania przed gabinetami specjalistów. Wystarczy odrobina konsekwencji i wiary w jego skuteczność. Pamiętaj zatem – Twoje zdrowie w Twoich rękach!

* Więcej informacji na temat BTL (biotermicznej litoterapii) w Aneksie – Leczenie synergiczne.

Stres. Istota – przyczyny – skutki

„Przeżywam stres”, „jestem zestresowany” – te i podobne wyrażenia weszły na stałe do słownictwa współczesnego człowieka. Występują w rozmaitych kontekstach znaczeniowych, posługują się nimi Europejczycy i Amerykanie, młodzież i dorośli. Bywają synonimem cierpienia, określamy tym mianem wysiłek, ból, trudności adaptacyjne w nowym środowisku. Nikt z nas nie jest wolny od poczucia dyskomfortu wywołanego trudną czy konfliktową sytuacją, wrogością najbliższego otoczenia, chorobą, przykrym przeżyciem, a także hałasem, zgiełkiem, pośpiechem – skutkami wysoce rozwiniętej cywilizacji w wielkich zurbanizowanych aglomeracjach. Jednak stres nie zawsze musi budzić w nas negatywne skojarzenia. Bywają bowiem takie sytuacje, kiedy postawieni przed ważnym zadaniem (to uczucie znają doskonale studenci przed egzaminem), odczuwamy mobilizujące napięcie, które wyzwala w nas tak silną motywację i aktywność całego organizmu, że potrafimy w pełni wykorzystać drzemające w nas możliwości. Cóż zatem tak fascynuje w zjawisku zwanym stresem, że niemal od stu lat jest przedmiotem badań naukowych lekarzy, psychologów i socjologów?

Od zarania dziejów stres jest właściwie nierozłącznym towarzyszem człowieka. Naszym przodkom

znany był głód – wystarczyły złe zbiory lub nieudany sezon łowiecki. Surowe zimy, podobnie jak rozprzestrzeniające się w sposób niekontrolowany poprzez zakażoną wodę, zepsute pożywienie czy brak nawyków higienicznych choroby dziesiątkowały ludność. Surowe warunki środowiskowe wyzwały w praczłowieku mechanizmy adaptacyjne pozwalające mu przetrwać. W obliczu zagrożenia mobilizowały do walki lub dawały sygnał do ucieczki. Gotowość i zdolność do adaptacji w zmiennych warunkach przypisana jest człowiekowi biologicznie i należy do jego najistotniejszych cech, warunkujących przetrwanie wobec naporu różnorodnych czynników życia codziennego. U progu XXI wieku potrafimy opanować już większość środowiskowych niebezpieczeństw, których ofiarami byli nasi przodkowie. Nauczyliśmy się ujarzmić naturę, pojawiają się coraz doskonalsze specyfiki leczące i zapobiegające wielu chorobom, w znacznym stopniu poznaliśmy mechanizmy regulujące funkcjonowanie naszego organizmu. Czy uwolniliśmy się zatem od stresu? Zawrotny postęp techniki i cywilizacji stawia ludzi często przed zadaniami, do których z trudem muszą się przystosować. Nie wszyscy jednak potrafią sprostać tym wymaganiom. Często ulegamy złudnej nadziei, że pomogą nam w tym „ulepszacze” rzeczywistości w postaci leków uspokajających i używek, co prowadzi do groźnych uzależnień od leków, alkoholu, narkotyków, a w ekstremalnych sytuacjach do całkowitej autodestrukcji – sa-

mobójczej śmierci. Nie bez kozery więc Światowa Organizacja Zdrowia określiła stres jako „chorobę stulecia”¹. Pierwsi tym zjawiskiem zainteresowali się lekarze, dla których sytuacje stresowe są niejako wpisane w ich zawód, będący jednym z najbardziej stresogennych. Każdy specjalista w swej codziennej praktyce spotyka się ze stresem bądź jako źródłem choroby, bądź jako zjawiskiem jej towarzyszącym. Długotrwały głęboki stres może być przyczyną wielu groźnych chorób. Są nimi przede wszystkim choroby układu krążenia, przewodu pokarmowego, układu nerwowego, a także zaburzenia psychiczne. Jednak nie tylko ten aspekt stresu ma związek z przebiegiem choroby. Już samo wystąpienie jej symptomów stawia organizm w sytuacji stresowej i uruchamia drzemiące w nas mechanizmy obronne pozwalające zwalczać chorobę.

Po raz pierwszy terminu stres użył kanadyjski lekarz, Hans Selye, profesor Instytutu Medycyny i Chirurgii Eksperymentalnej Uniwersytetu w Montrealu. Początkowo nie używał tego terminu, opisując stres jako syndrom niespecyficznych odpowiedzi na zagrażające bodźce. Mechanizm działania stresu według Selyego przebiega trójfazowo: alarm, obrona, rezygnacja. W pierwszym etapie następuje alarm w obliczu zagrożenia. Organizm przystosowuje się wówczas do usunięcia szkodliwego bodźca, ulega zaburzeniu bioche-

¹ H. Selye, *Stres okiełznany*, Warszawa 1977, s. 5.

miczna równowaga wewnątrzustrojowa, co powoduje zwiększoną aktywność hormonów, uruchamia się biochemiczny mechanizm alarmowy w postaci przyspieszonego oddechu i zmiany ciśnienia tętniczego. Następną fazą jest właściwa obrona przed stresem (bodźcem powodującym stres), co przejawia się w formie „walki” lub „ucieczki” przed nim. Jeśli działanie stresora jest częstsze i uporczywe, wówczas wyczerpują się zapasy naszej energii i pojawiają się symptomy charakterystyczne dla fazy trzeciej, czyli wyczerpania lub rezygnacji. Ten trójetapowy proces Selye nazywa Zespołem Ogólnej Adaptacji – GAS (General Adaptation Syndrome).

Przeżywając codziennie liczne sytuacje stresowe, rzadko jesteśmy świadomi tego, w jaki sposób nasz organizm reaguje na nieprzyjemne mu bodźce. Ilustruje to natomiast lista najbardziej charakterystycznych objawów związanych z reakcjami na stres:

Fizyczne:

- a) mięśnie – ból i napięcie brzucha, ból pleców, sztywność karku, napięta twarz;
- b) postawa – zgarbiona, agresywna, zamknięta, obronna;
- c) zachowanie – niespokojne, nerwowe tiki, nieuzasadnione ruchy;
- d) mowa – brak pewności, agresywność, jękanie.

Fizjologiczne:

- a) serce – przyspieszenie pracy, wyższe ciśnienie tętni-

- cze, zimne dłonie i stopy, uczucie na przemian gorąca i zimna, przyspieszone tętno, zaczerwienienie twarzy;
- b) przemiana materii – biegunka, nacisk na pęcherz, obstrukcja;
 - c) hormony – nadmierne wydzielanie hormonów stresowych – ACTH – kortykosteroidów i katecholamin (adrenaliny i noradrenaliny) do osocza krwi i moczu.

Psychiczne:

- a) umysł – trudności w koncentracji, ból głowy, zapomnienie, zagubienie, chaos myślowy;
- b) nastrój – zmienny (znudzenie, wybuchowość, egzaltacja);
- c) zachowanie – drażliwe, niecierpliwe, pochopne, niekonsekwentne².

Fizjologiczna koncepcja stresu Hansa Selyego dominująca w pierwszej połowie XX wieku zawężyła jego pojęcie jedynie do schematu bodziec–reakcja. Psychologiczny aspekt tego zjawiska pozwolił bliżej poznać doświadczenia związane z drugą wojną światową. Kluczową rolę w tej dziedzinie odegrała współpraca lekarzy armii amerykańskiej z psychologami i psychiatrami. Zasadniczym problemem, z jakim spotkali się wspomniani specjaliści, były trudności w adaptacji żołnierzy do służby wojskowej i towarzyszące im zaburzenia natury psy-

² L. Kulmatycki, *Lekcja relaksacji*, Wrocław 1999, s. 22.

chicznej i fizjologicznej, wynikające z udziału w operacjach wojennych. Zaczęto wówczas terminem stres określać te aspekty walki, które mimo że nie powodowały okaleczeń fizycznych, prowadziły do zmian w psychice i funkcjach fizjologicznych. Zauważono, że u żołnierzy wszystkich formacji wojskowych narażonych na długotrwałe przebywanie w ekstremalnych warunkach wojny występują podobne reakcje, takie jak: panika, reakcje nerwicowe, choroby psychiczne itp. Tak też, np. młodzi piloci w początkowym okresie służby w warunkach wojennych odznaczeni się opanowaniem i silną motywacją do lotów bojowych. Po pewnym czasie przebywania w trudnych warunkach walk powietrznych, gdzie każdy lot wiązał się z ryzykiem utraty zdrowia lub życia, wykazywać zaczęli symptomy charakterystyczne dla chorób o podłożu psychosomatycznym (nazwane później syndromem nerwicy wojennej), takich jak: zmęczenie, zmienność nastroju, bezsenność, stany lękowe, bóle głowy, dolegliwości gastryczne, zaburzenia układu krążenia, stany depresyjne, a także objawy wtórne, m.in. zaburzenia mowy i porażenie układu ruchowego. Analiza reakcji organizmu i zachowań ludzkich w ekstremalnych warunkach wojny była krokiem milowym w badaniach nad stresem, pozwoliła bowiem dostrzec psychologiczny aspekt zagadnienia, a prace badawcze Richarda Lazarusa otwierają okres zainteresowania stresem psychologicznym.

Istnieje wiele definicji na określenie stresu psycho-

logicznego. Większość z nich zmierza do pojmowania stresu jako zwiększonego wysiłku adaptacyjnego w związku z zachowaniem równowagi między jednostką a środowiskiem. Poznając nawet pobieżnie różne koncepcje dotyczące istoty zjawiska, jakim jest stres, nasuwa się właściwie banalna refleksja, że jest on nierozłącznym towarzyszem naszego życia. Umiejętność radzenia sobie ze stresem, zdolność do adaptacji w określonych warunkach zależy zarówno od indywidualnych predyspozycji jednostki, jak i od warunków życia. Zmagając się z uciążliwością dnia codziennego, bardzo często nieświadomi jesteśmy faktu, że znaczną część odczuwanego stresu generujemy sami. Zależy to od wielu czynników, takich jak: osobowość, rodzaj profesji, status społeczny i majątkowy itp. Odporność na stres zależy od tego, jacy jesteśmy. Wejrzenie w siebie, poznanie typowych reakcji czy zachowań w momencie zetknięcia się z sytuacją stresową daje nam większe możliwości w wyborze strategii walki ze stresem. Pamiętać należy, że czynnikiem, który stanowi największą przeszkodę w opanowaniu stresora jest lęk spowodowany nie tyle realnym niebezpieczeństwem, co wyobrażeniami o nim. Wielu z nas obdarzonych jest pewnymi cechami osobowości, które szczególnie „przyciągają” stres. Są to między innymi takie cechy, jak: niecierpliwość, agresywność, nadmierna ambicja, skrytość, brak wyobraźni. Każdy człowiek przejawia indywidualne predyspozycje do określonych zachowań w trud-

nej sytuacji. Obdarzeni nawet wysoką tolerancją na stres możemy mieć bardzo niską tolerancję na jakiś rodzaj określonego stresora, czyli coś w rodzaju słabego punktu. Wtedy nasze reakcje mogą być niewspółmierne do zaistniałej sytuacji.