

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 240 (maj 2022)

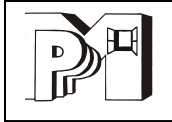
Stres w okresie adolescencji-konstruktywne sposoby radzenia sobie (1)

Prawie nie ma takiego dnia, żeby rodzice i nauczyciele nie doświadczyli ze strony swoich zmiennych nastolatków wybuchu gniewu, łez, grymaszenia, odrzucenia, irytacji, a nawet wrogości. Jednocześnie dzieci w okresie dojrzewania są podatne na nadmierną ekscytację i wybuchy entuzjazmu. Szczerze mówiąc, trudno sobie wyobrazić świat pozbawiony emocji. Jednak w okresie dojrzewania rządzą one nami bardziej niż na jakimkolwiek innym etapie życia. Nastolatki albo są w euforii, albo mają doła. Tym co w dużej mierze czyni kontakt z nastolatkiem tak trudnym, jest fakt, że kierują się one emocjami, a nie rozumem. Życie emocjonalne wszystkich ludzi jest ściśle powiązane z funkcjonowaniem ciała migdałowatego, które odpowiada za większość naszych uczuć i reakcji- takich jak lęk, strach, złość, gniew, nienawiść, panika, żal. Jeśli weźmiemy pod uwagę emocje, główna różnica między nastolatkami a dorosłymi polega na tym, że młodzi ludzie charakteryzują się słabszą aktywnością płata czołowego, co utrudnia im kontrolowanie emocji, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych. Nastolatki prawdopodobnie są bardziej narażone na stres z powodu sposobu, w jaki reagują na (THP)- hormon wydzielany w reakcji na stres. Nie działa on na nie uspokajająco, jak w przypadku osób dorosłych, raczej wywołuje jeszcze większy niepokój. Stres może być wywołany wewnątrznie, przez myśli i uczucia, lub zewnątrznie- przez otoczenie. Mózg nastolatka różni się od mózgu dorosłego w jeszcze inny sposób. Nastolatki nie korzystają w pełni z płata czołowego, więc inne obszary mózgu mogą jakby wymknąć się spod kontroli i stworzyć bardziej ekstremalne wrażenie zagrożenia. Nadmierny stres, stany obniżonego nastroju, lęki związane ze szkołą i z dorastaniem to – jak pokazuje praktyka – częste problemy dzieci i młodzieży. Skutecznym wsparciem w tego typu problemach może być praktyka uważności. Jon Kabat-Zinn, jeden z twórców takiego treningu uważności dla dorosłych i młodzieży określa uważność jako „ (...) szczególny rodzaj świadomej uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”.

Jednym z najbardziej znanych treningów uważności jest **Mindfulness Based Stress Reduction opracowany przez J. Kabat-Zinn'a i jego współpracowników**. Celem takiego treningu jest nie tyle uspokojenie i zmniejszenie stresu, ale raczej poznanie siebie, zwiększenie świadomości odczuć ciała i własnych emocji oraz obserwowanie powiązań pomiędzy myślami, emocjami i reakcjami fizjologicznymi.

Ułatwia to oswojenie własnych reakcji i w konsekwencji powoduje zmniejszenie stresu. Na trening uważności składają się praktyki medytacyjne, takie jak:

- skupienie na oddechu,
- skupienie na odczuciach fizycznych całego ciała,
- powolne ćwiczenia fizyczne,
- obserwowanie własnych emocji,
- obserwowanie własnych reakcji w relacjach z innymi ludźmi.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 240 (maj 2022)

Stres w okresie adolescencji-konstruktywne sposoby radzenia sobie (2)

Wśród korzyści płynących z treningu uważności zauważamy:

- wzrasta zdolność skupiania uwagi na wybranym bodźcu,
- zwiększa się wrażliwość odczuwania własnego ciała i emocji, subtelne myśli, które wcześniej były nieświadome, są zauważane w większym stopniu,
- życzliwa, akceptująca postawa wobec samego siebie sprawia, że emocje stają się łagodniejsze, zmienia się również ich odbiór,
- uczestnicy potrafią obserwować nieprzyjemne doznania i trudne emocje, zmniejsza się tendencja do unikania emocji,
- trudne emocje nie zawsze znikają, ale mogą budzić mniej przejęcia, łatwiej się uspokoić, pojawia się większa odporność na trudne sytuacje – dzięki temu łatwiej zachować się adekwatnie do okoliczności.

Ćwiczenie:

Można sobie wyobrazić miejsce, które jest absolutnie bezpieczne. Takie, w którym nie ma zagrożeń, więc nie trzeba chować się. Miejsce, które daje poczucie bezpieczeństwa i jednocześnie, w którym jest dużo przestrzeni, które kojarzy się z wolnością, spokojem. Młody człowiek wyobraża sobie, że jest w takim miejscu i skupia się na odczuciach, które pojawiają się w trakcie takiego wyobrażenia. Można pozostać przez kilka minut w takiej medytacji, skupiając uwagę na oddechu, wyobrażając sobie, zapachy, kolory, otaczającą przestrzeń.

Uważam, że jeżeli nauczymy się w zdrowy sposób dystansować się do własnych myśli i emocji, to okaże się, że rzeczywistość jest bardziej przyjazna niż nam się wydaje. Nie chodzi o odcinanie się od emocji. Możemy odczuwać, być świadomi pojawiających się myśli, ale nie reagować np. podniesionym głosem za każdym razem kiedy czujemy złość lub nie obwiniać innych za własne emocje. Nastolatki mogą odczuwać złość i nie atakować kolegów i dorosłych, albo odczuwać lęk i jednocześnie czuć się bezpiecznie, wiedząc, że nieprzyjemne uczucie minie.

Psychoedukacja w formie treningu uważności pomaga poznawać własne reakcje, oswoić się z nimi i w konsekwencji pozwala reagować na trudności łagodniej zarówno nastolatkom, jak i dorosłym.

Mgr Violetta Knapik - psychoteraputa