

Sławomir Kruszyński

Trening
redukcji stresu
po-COVID-owego

OLNIRO

Sławomir Kruszyński

**Poradnik teoretycznej i praktycznej
nauki redukcji i kontroli stresu,
szczególnie pocovidowego.**

Copyright by Sławomir Kruszyński

Projekt okładki: Piotr Kruszyński

Wydawca:

Ośrodek Leczenia Nerwic
i Rozwoju Osobowości OLNIRO
71-781 Szczecin
ul. Wodnika 7

Podziękowania

Dziękuję mojej Rodzinie, szczególnie mojej żonie Basi, za wsparcie i pomoc na wszystkich etapach tworzenia broszury i nagrań treningów, dziękuję mojemu bratankowi Piotrowi za projekt okładki.

Dziękuję moim Klientom i Pacjentom za możliwość sprawdzenia wraz z nimi jak treningi działają i zmieniają ich życie.

I. Dlaczego broszura, a nie książka?	6
II. Rozwój wiedzy o stresie	8
III. Moje refleksje	10
IV. Zrozumieć podświadomość	15
V. Destrukcyjny krytycyzm	17
VI. Wartość stanu alfa	18
VII. Zadania dla rozumu-świadomości.....	19
VIII. Zadania dla intuicji-podświadomości.....	20
IX. Zespół wypalenia zawodowego	22
X. Pożytki z traumy	24

PROGRAM AUTOTERAPII

XI. Relaksacja, medytacja, wizualizacja	25
XII. Odpowiednie zarządzanie stresorami.....	26
XIII. Medyczna profilaktyka i leczenie	27
Obniżenie poziomu kortyzolu	28
Zdrowy sen	28
Odpowiednia dieta	28
Leki.....	30
Podsumowanie.....	31

I. DLACZEGO BROSZURA, A NIE KSIĄŻKA?

Wiem z długoletniej pracy z osobami mocno zestresowanymi, że odesłanie ich do teoretycznej wiedzy zawartej w kilkuset stronicowych książkach nie sprawdza się. Potrzebują one możliwości szybkiego sprawdzenia teorii w praktyce.

Dlatego przedstawiam tylko najważniejsze zagadnienia teoretyczne, które były podstawą do stworzenia przeze mnie treningu Olniro.

Wiele tematów skracam i upraszczam, ale robię to celowo mając w pamięci początki pracy z tysiącami osób praktykującymi mój trening.

Broszura około 30 stronicowa zachęca do jej szybkiego przeczytania i przejścia do wykonywania treningów. Długie książki, które polecałem osobom bardzo zestresowanym powodowały opóźnienie rozpoczęcia treningów lub wykonywanie ich bez żadnej wiedzy teoretycznej, co zmniejszało motywację i wiarę w możliwość opanowania treningu.

Na końcu podaję zestaw ważniejszej literatury z której korzystałem i którą polecam do poszerzania wiedzy w trakcie redukowania poziomu stresu i przejmowania nad nim kontroli.

Często będę się zwracać do Ciebie droga Czytelniczko(Czytelniku) w drugiej osobie liczby pojedynczej. To upraszcza przekaz i przygotowuje Cię do treningu w którym cały czas mówię bezpośrednio zamiast „jest Pan spokojny” - „odczuwasz spokój”.

Od ponad 30 lat zajmuję się teoretycznie i praktycznie kontrolą i redukcją stresu. Od chwili kiedy wprowadzono rezonans magnetyczny (MR) i można zobaczyć jak pracuje mózg człowieka nastawionego na klęskę, a jak mózg człowieka nastawionego na sukces, powstało wiele prac naukowych, które potwierdziły moje założenia. Wiadomo już, że:

- 1.** Od 60% do 90% wizyt u lekarza wiąże się z dolegliwościami wywołanymi stresem.
- 2.** Nasze samopoczucie i zachowanie aż w 90% zależy od procesów zachodzących w podświadomości.
- 3.** Negatywne myśli i wyobrażenia zapadają w naszą podświadomość, sumują się i wracają już nie jako konkretny problem, ale jako uogólniony sygnał „niebezpieczeństwo” na który mózg reaguje przygotowaniem organizmu do walki lub

ucieczki. Dochodzi do maksymalnej mobilizacji układu wegetatywnego, hormonalnego i odpornościowego. Jeśli trwa ona nieprzerwanie całe dni albo tygodnie dochodzi do przemęczenia i wielu dolegliwości fizycznych i psychicznych.

4. Nad emocjami nie ma świadomej kontroli i nie możemy nad nimi zapanować np. rozumowym tłumaczeniem sobie „weź się w garść”. Możemy mieć natomiast całkowitą kontrolę nad naszymi myślami i naszą wyobraźnią i w ten sposób wpływać na określone emocje.
5. Nasza podświadomość ma za zadanie realizować wszystkie programy, które zapisujemy w niej, jak na dysku komputera, przy pomocy myśli i obrazów. Jeśli koncentrujesz się na tym czego chcesz uniknąć np. „żeby się tylko nie przeziębić na tym chłdzie” podświadomość otrzymuje obraz: Ty-chłód-przeziębienie i wiernie realizuje ten program. Jeśli natomiast skoncentrujesz się na tym co chcesz osiągnąć np. „świetnie znoszę ten chłód i hartuję się” podświadomość również zrobi wszystko aby ten obraz dokładnie zrealizować.
6. Dowiedziono, że w stanie relaksu tworzenie pozytywnych myśli i wyobrażeń jest łatwiejsze i działa na podświadomość znacznie silniej. Jeśli przynajmniej z taką sugestywnością z jaką wyobrażasz sobie swoje kłęski np. pogłębienie się choroby, zaczniesz wyobrażać sobie swoje sukcesy np. poprawę zdrowia, natychmiast uruchamiasz te partie mózgu, które odpowiadają poprzez układ wegetatywny, hormonalny i odpornościowy za wzmocnienie procesów zdrowienia.
7. Trening, który proponuję uwzględnia wszystkie powyższe, coraz lepiej naukowo potwierdzone, tezy. Przeznaczony jest on dla osób od 14 roku życia, zarówno zdrowych jak i chorych. Od 1991 roku nauczyłem treningu wiele tysięcy osób, a poprawa ich psychicznego i fizycznego zdrowia oraz sukcesy towarzyskie, zawodowe, sportowe są dla mnie wspaniałym dowodem skuteczności tej metody coraz lepiej udokumentowanej naukowo.

Mam długie doświadczenie z leczeniem zespołu stresu pourazowego.

Coraz więcej psychologów i psychiatrów wprowadza, na zdefiniowanie tego co dzieje się z ludźmi podczas epidemii covid-19, określenie: zespół stresu po covidowego. Postanowiłem więc dostosować swój trening OLNIRO do pomocy wszystkim dotkniętym pandemią koronawirusa. Pomocy tym, którzy przechorowali zakażenie jak i tym którzy w jakikolwiek sposób zastali dotknięci pandemią. Jesteśmy od wybuchu pandemii covid-19 w zupełnie nowej nieznannej nam wcześniejszej sytuacji. Nasze życie codzienne uległo zmianie, dotychczasowy ład został zburzony. Uległy zmianie nasze relacje społeczne zdominowane obawą o zdrowie

swoje i swoich bliskich. Dodatkowo boimy się o przyszłość zawodową i finansową. Naruszony został schemat codziennych czynności. A to właśnie dawało nam poczucie stabilizacji, przewidywalności zdarzeń i sensu działań. Poczucie braku kontroli jest jednym z najsilniejszych elementów wywołujących przewlekły stres.

Nasz ludzki organizm ma duże zdolności adaptacyjne. Przez kilka miesięcy próbował się dostosować do zmienionych warunków- utrzymywał allostazę. Jednak przewlekły stres wyczerpuje możliwości organizmu czyniąc w nim coraz większe spustoszenie w psychice i w ciele. Zaburzona zostaje rezyliencja czyli odporność psychiczna i zdolność do regeneracji.

Mamy dużo doświadczenia z osobami chorymi na choroby psychosomatyczne takie jak choroba wrzodowa, nadciśnienie, choroba wieńcowa, alergie czy nowotwory. Otóż w największym zagrożeniu organizm maksymalnie się mobilizuje, a kiedy zagrożenie mija przeciążony organizm "odpuszcza" i wtedy choroby psychosomatyczne nasilają się. Dlatego przewidujemy nasilenie tych chorób w momencie, kiedy odtrąbimy zwycięstwo nad wirusem. Nadal też nasilać się będą nerwice, depresje, uzależnienia.

Ponieważ nie będę mógł przyjąć i bezpośrednio uczyć treningu wszystkich potrzebujących postanowiłem zmodyfikować nagranie treningu i wraz z broszurą do pracy nad sobą udostępnić je w wersji również e-bookowo-audiobookowej. Wiem, że będzie to skuteczna profilaktyka, aby po epidemii covidowej nie nadeszła epidemia chorób psychosomatycznych oraz nerwicy, depresji i uzależnień.

Wszyscy Ci którzy z jakiś powodów nie będą chcieli lub mogli trafić na terapię zyskują materiał teoretyczny i praktyczny do samodzielnej pracy nad sobą.

II. ROZWÓJ WIEDZY O STRESIE

Kiedy Hans Selye w latach trzydziestych XX wieku utworzył pojęcie stres rozumiał je jako jakiegokolwiek zagrożenie organizmu wywołujące charakterystyczną reakcję tzw. stresową. Zauważył, że niezależnie od czynnika zagrażającego reakcja była zwykle podobna. Słowo stres wprowadził do medycyny z języka stolarskiego- oznaczało ono obciążenie oddziałujące na materiał (napór na belkę). Rozumiał to pojęcie bardzo biologicznie jako zagrożenie cielesnej integralności, na które odpowiedź stanowi uniwersalna fizyczna reakcja.

Amerykański fizjolog Walter Cannon nazwał to reakcją „walczyć albo uciekać”.

W obu tych sytuacjach ciało musiało się szybko przystosować, a najprostszym rozwiązaniem była stereotypowa reakcja na stres. Aby walczyć bronić się lub ucie-

kać potrzebne są silne, dobrze natlenione mięśnie i sprawny, czujny potrzebujący dużo tlenu mózg . W związku z tym serce przyspiesza przepompowując krew do tych narządów kosztem niedokrwienia przewodu pokarmowego .

Wzrasta ciśnienie i poziom cukru we krwi. Wzrasta poziom hormonów głównie adrenaliny i kortyzolu nazywanych hormonami stresu. Taka reakcja może uratować nam życie ale przewlekając się może doprowadzić do wielu chorób.

Selye uważał, że w momencie spotkania z czynnikiem zagrażającym (stresorem) nie mamy na reakcję organizmu żadnego wpływu. Wielu naukowców podjęło jednak próby odpowiedzi na pytanie czy reakcja na stres nie jest czymś więcej niż tylko stale powtarzającym się automatycznym procesem.

Jednym z ważniejszych badaczy był Richard Lazarus, który dowiódł, że „czarna skrzynka” pomiędzy zagrożeniem a wywołaną przez nie reakcją nie jest w żadnym razie pusta. Dowiódł on, że osoby narażone na ten sam stres np. egzamin reagują inaczej w zależności od tego czy były zmotywowane czy też nie i jak działała ich wyobraźnia. Tak więc pomiędzy bodźcem stresowym-stresorem, a reakcją na niego ma miejsce wewnętrzna ocena, która decyduje o intensywności tej reakcji. Lazarus postrzegał taki wewnętrzny proces oceny jako dużą szansę na efektywne zarządzanie stresem.

Dziś w XXI wieku, niemiecki profesor Christopher Bamberger nazwał to inteligentnym postępowaniem ze stresem. Uznał on, że są trzy grupy czynników redukujących stres;

- 1.** zastosowanie medycznej prewencji
 - a. regularny kontrolowany ruch
 - b. zwalczanie wolnych rodników (tytoń, promieniowanie radioaktywne, przetrenowanie)
 - c. wypróbowanie leków antystresowych
- 2.** zbudowanie wewnętrznej siły
 - a. relaksacja, medytacja, wizualizacja
 - b. własne dogmaty
 - c. źródła spokoju ducha
- 3.** zarządzanie stresorami
 - a. zrzucenie balastu
 - b. określenie priorytetów
 - c. inteligentne zarządzanie czasem.

III. MOJE REFLEKSJE

Cała moja wiedza i doświadczenie wynikające z moich własnych praktyk oraz z obserwacji moich pacjentów i klientów utwierdzają mnie w przekonaniu, że tym co nas szczególnie odróżnia od innych gatunków jest nasze myślenie i wyobraźnia. To one dają nam ogromne możliwości. Człowiek ma dwie półkule mózgowie z których każda odpowiada za inne funkcje.

Lewa zbiera szczegóły, analizuje fakty, w niej powstają myśli, które wygłaszamy jako słowa, to ona odpowiada za świadome, logiczne myślenie.

Prawa półkula mózgu dokonuje syntezy, dostrzega analogie, spostrzega całość. To z nią są związane emocje, muzyka, tworzenie obrazów (wyobraźnia, wizualizacja).

Kieruje też procesami nieświadomymi, intuicją.

Do około 7 roku życia korzystamy głównie z prawej półkuli, a umiejętność uciekania w świat bajek i wyobrażeń często ratuje nas przed licznymi traumami stwarzanymi nam- dzieciom przez dorosłych. Między 7 a 14 rokiem życia mamy jeszcze naturalnie rozbudzoną wyobraźnię, ale szkoła zmusza nas do pamiętania coraz większej ilości szczegółowych informacji. To okres w którym synchronizacja obu półkul mózgowych stwarza nam naturalne warunki do rozwoju każdej twórczości. Po 14 roku życia coraz bardziej dominuje lewa półkula i coraz mniejszą wagę przywiązujemy do twórczej wyobraźni i tego co nieświadome.



Rys.1. Specjalizacja półkul mózgowych.

I to może być pierwszy krok do rozczarowania sobą. Zakładamy bowiem, że możemy kierować swoimi emocjami przy pomocy rozumu. A natura specjalnie oddzieliła myślenie związane ze świadomością od nieświadomych procesów emocjonalnych. Gdybym pytał rozumu jak mam się zachować, kiedy spada mi na głowę ciężka skrzynka- „czy mam zrobić krok do tyłu czy uchylić się w lewo czy w prawo” szybko miałbym rozbitą głowę. Moja reakcja jest odruchem bezwarunkowym w całości związanym z podświadomością. Naiwnością jest więc sądzić, że mogę wytłumaczyć swojemu organizmowi „weź się w garść, bo mam dobre wyniki badań”. Lekarze, którzy takie rady dają swoim pacjentom, często dodając jeszcze, bo stres Ci szkodzi, powodują, że ich podopieczni strasznie denerwują się żeby się nie zdenerwować. Uruchamiają więc błędne koło, lęk nasila objawy vegetatywne, a te objawy nasilają lęk.

Nauka potwierdziła, że mózg kieruje układem vegetatywnym, hormonalnym i odpornościowym poprzez struktury podkorowe (układ limbiczny i podwzgórze) związane z podświadomością.

Stres jest wyzwaniem dla wszystkich tych trzech układów.

Układ vegetatywny przygotowuje organizm do walki, obrony lub ucieczki. Napinają się mięśnie przywłóśne, co nie zawsze powoduje, że nam „włosy dęba stają”, ale daje poczucie dyskomfortu w głowie. Serce przyspiesza, bo musi szybko przepompować krew do głowy i mięśni. Napinają się mięśnie (postawa z ramionami do przodu i do góry aby zadawać ciosy lub bronić się przed nimi). Brakuje tchu bo usztywnia się przepona i mięśnie międzyżebrowe, a organizm potrzebuje więcej tlenu. Zaciska się cały przewód pokarmowy od gardła i przełyku poprzez żołądek i narządy w brzuchu aż po jelita.

W układzie hormonalnym poprzez przysadkę mózgową rozregulowuje się tarczyca, jajniki, jądra, przemiana materii. Nadnercza wydzielają zwiększone poziomy adrenaliny i kortyzolu - typowych hormonów stresu.

Układ odpornościowy wyrzuca do krwi zapasy dojrzałych ciał odpornościowych, które są w większości marnowane, bo nie wracają już do swoich magazynów.

I jeśli ten stres jest realnym wyzwaniem dla organizmu np. „muszę dogonić swoje dziecko” lub „odbyć ważną rozmowę z klientem” to ta mobilizacja organizmu na ogół jest korzystna i po wykonaniu zadania powinna nastąpić regeneracja-odpoczynek.

Krew powinna odpłynąć z głowy i mięśni do brzucha (jak w sjeście), serce uspokoić się, oddech pogłębić się, a hormony wrócić do normy.

STRES

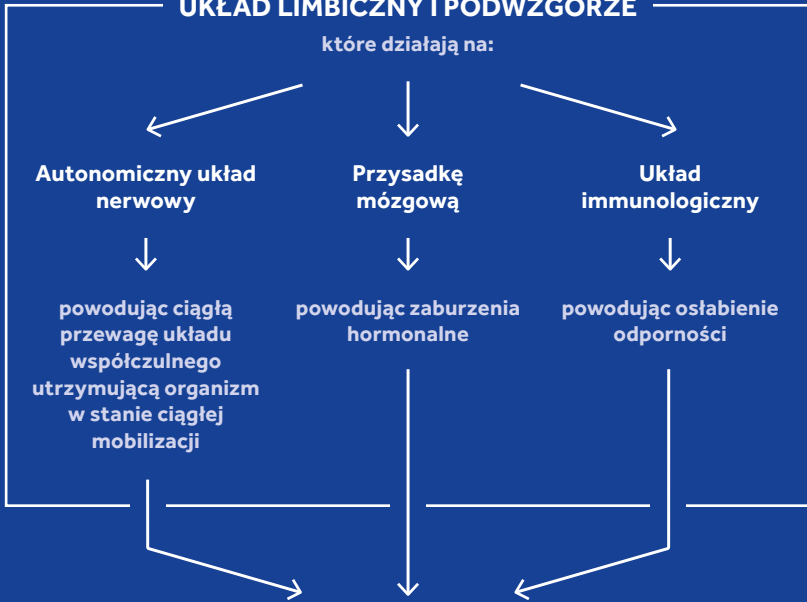
Sytuacje zewnętrzne wywołują negatywne myśli i wyobrażenia, zwątpienie, lęk, depresję



Wpływają na struktury podkorowe mózgu

UKŁAD LIMBICZNY I PODWZGÓRZE

które działają na:



A to może spowodować przemoczenie, rozwój chorób psychosomatycznych takich jak np. nadciśnienie, częste infekcje, wrzody, choroba wieńcowa, zawał, alergie, ból, wzrost nowotworu

Rys.2. Wpływ stresu na rozwój chorób psychosomatycznych.

INTERWENCJA PSYCHOLOGICZNA

Zmiana myśli i wyobrażeń.
Koncentracja na tym co chcesz osiągnąć.



Oczekiwanie poprawy, nadzieja, wiara



Relaks i wizualizacja
osłabienie destrukcyjnego krytycyzmu, wzrost sugestywności



UKŁAD LIMBICZNY I PODWZGÓRZE

obszar komunikowania się
psychiki i ciała

Autonomiczny układ
nerwowy

Przysadka
mózgowa

Układ
immunologiczny

↓
przewaga układu
przywspółczulnego
relaks
lepsze ukrwienie wielu
narządów

↓
Równowaga
hormonalna

↓
Wzrost dojrzałych
komórek
odpornościowych

↓
ZDROWIENIE

Rys.3. Wpływ redukcji stresu na psychosomatyczny model zdrowienia.

Szpik kostny produkuje wtedy więcej komórek układu odpornościowego, które są magazynowane i dojrzewają w węzłach chłonnych i w śledzionie. Dojrzałe komórki są w stanie poradzić sobie ze zwalczaniem wirusów i bakterii. Jeśli natomiast komórki odpornościowe są wyrzucane do krwi, często w nadmiernej ilości, to są to komórki coraz mniej dojrzałe, a więc coraz słabsze. Wtedy odporność immunologiczna spada.

U naszych przodków stres wiązał się zwykle z długotrwałym wysiłkiem fizycznym. Musieli wytropić i upolować zwierzynę, przynieść ją do domu, bronić się przed siłami przyrody. To co im pomagało w długotrwałej mobilizacji to utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu.

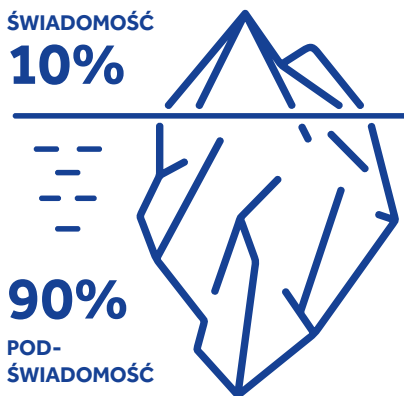
Dzisiaj większość stresów to wyzwania nie angażujące tak mocno siły fizycznej. Ale ewolucja nie zdążyła jeszcze przestawić naszych organizmów na radzenie sobie z dzisiejszymi wyzwaniami. Dlatego podczas reakcji stresowej nadal wydzielają się zwiększone poziomy adrenaliny i kortyzolu. Adrenalina mobilizuje organizm na krótko-minuty. Natomiast kortyzol utrzymuje się na wysokim poziomie wiele godzin. Znamy to uczucie, że problem został już rozwiązany, a nie możemy odpocząć, usiedzieć spokojnie-jakby organizm cały czas walczył. To właśnie zwiększony poziom kortyzolu utrzymuje tę niepotrzebną mobilizację.

Dlatego jednym ze skutecznych sposobów odstresowania się jest wysiłek fizyczny, który powoduje, że kortyzol szybciej wraca do normy, co pozwala organizmowi na odprężenie. Mówi się, że zwierzęta mają kły i pazury, skrzydła i wyostrome zmysły do obrony przed zagrożeniami, a człowiek rozum. Rzeczywiście właściwe wykorzystanie rozumu pomogło nam zapanować nad większością niebezpieczeństw i ogromnie rozwinąć naszą cywilizację.

Jednakże w redukcji stresu sam rozum nie wystarczy. Rozumowe, logiczne tłumaczenie emocjom, że „nie ma już niebezpieczeństwa” więc związanie z emocjami objawy wegetatywne, hormonalne i te związane ze spadkiem odporności powinny ustąpić najczęściej nie przynosi efektów. A bezowocność tego tłumaczenia rodzi rozdrażnienie, gniew i dodatkowe obwinianie się za swoją bezradność. Za sławne „muszę wziąć się w garść” czynimy odpowiedzialne procesy świadome, związane z lewą półkulą mózgu. Moje ponad trzydziestoletnie doświadczenie w zawodzie psychiatry i psychoterapeuty nauczyło mnie, że naprawdę skutecznie można się nauczyć panować nad stresem poprzez wykorzystanie sugestii i wyobraźni.

I tu dochodzimy do konieczności poznania i zrozumienia naszej podświadomości. Zakłada się, że stanowi ona 90% naszej psychiki. Często przedstawia się psychikę jako górę lodową, gdzie tylko 10% -ta część wystająca nad wodę, to nasze świadome sterowane przez rozum działania. Za pozostałe 90% reakcji odpowiada podświadomość.

domość. Kieruje ona większością procesów życiowych jak oddychanie, krążenie, trawienie. W niej powstają emocje. Tam gromadzi się nasza pamięć, schematy działania. Można rozumieć podświadomość jako twardy dysk, który gromadzi wszystkie informacje o tym co się w nas i wokół nas dzieje. Rejestruje zarówno to co się dzieje w realnej rzeczywistości jak i to co wytwarza nasza wyobraźnia. Ale tylko świadomy umysł odróżnia, które z zapisanych w podświadomości zdarzeń wydarzyły się w realu - naprawdę, a które w wyobraźni. Dla podświadomości każdy zapisany tam obraz jest rzeczywisty.



Rys.4. Podział psychiki.

Kolejną cechą podświadomości jest realizowanie w realu dominujących tam myśli i obrazów. Jeśli dominują w niej obrazy negatywne to podświadomość wysyła sygnał niebezpieczeństwo, a organizm uruchamia reakcję stresową.

Kiedy uczę kontroli i redukcji stresu porównuję podświadomość do 3-4 letniego dziecka. Jeśli takiemu dziecku opowiemy bajkę o krasnoludkach i królownie, ono tych postaci nie odróżni od osób, które spotyka w realnym świecie. I jeśli następnie wprowadzimy do jego wyobraźni obrazy negatywne np. pojawił się zły smok, który zje krasnoludki i królownę, to takie dziecko będzie miało klasyczną reakcję stresową. I wtedy logiczne tłumaczenia, że to tylko bajka i nie ma smoka, ani krasnoludków i królowny też nie ma, w żadnym razie nie uspokoją tego dziecka. Ono uznaje, że wszystko co zobaczyło w wyobraźni jest rzeczywistością. Szybko i skutecznie można to dziecko uspokoić opowiadając mu, że rzeczywiście smok zagraża, ale przyjechał dobry królówicz z rycerzami i przegonili smoka. A krasnoludki i królowna są bezpieczni i radośnie tańczą. Reakcja stresowa dziecka szybko ustępuje.

IV. ZROZUMIEĆ PODŚWIADOMOŚĆ

Przyjmijmy w pewnym uproszczeniu, a dla mocno zestresowanych osób uproszczenia są ważne, że podświadomość dorosłego widzi świat tak jak trzyletnie dziecko. Musimy wtedy uznać, że nie uspokoiimy reakcji stresowej dorosłego logicznymi tłumaczeniami. Ale skutecznie możemy ją uspokoić przy pomocy odpowiednich sugestii, które zapiszą w podświadomości pozytywne uspokajające obrazy.

Osobom sceptycznie podchodzącym do tej koncepcji proponuję prostą wizualizację. Sugestywnie opowiadam im o soczystej, dojrzałej cytrynie z której sok wyciskają sobie do ust i czując jego smak przetykają ślinę. Śliny zwykle przybywa, choć najczęściej przystępując do tego ćwiczenia mają ze stresu sucho w ustach.

To ćwiczenie pokazuje, że mimo iż rozum wie, że cytryna jest tylko wyobraźnią ślina w ustach pojawia się całkiem realnie. Gdyby więc psychika składała się tylko z rozumu, żadna reakcja w śliniankach by nie zaszła, a więc musi istnieć inna część psychiki (to podświadomość) reagująca na wyobrażony obraz nawet jeśli rozum wie, że to tylko wyobraźnia (bajka).

Gdybyśmy chcieli przy pomocy rozumu poprosić ślinianki, aby wyprodukowały więcej śliny, bo mamy ważną rozmowę, a stres spowodował dużą suchość w ustach, żadna reakcja w śliniankach, na te logiczne argumenty, nie zajdzie. A podświadomość nie odróżnia czy rzecz dzieje się w wyobraźni czy w rzeczywistości, więc dla niej cytryna w ustach równa się ślina w ustach. I tak oto możemy w kilkadziesiąt sekund reakcję walczyć albo uciekać kiedy przeważa układ współczulny, zamienić na relaks (sjestę), kiedy przeważa układ przywspółczulny. Tak więc sugestią i wyobraźnią możemy skutecznie wprowadzać ciało w stan odpoczynku, podczas którego organizm poprzez układy wegetatywny, hormonalny i odpornościowy regeneruje się.

Ale tymi technikami można osiągać znacznie więcej. W trakcie relaksu ciała nasz mózg wchodzi w specjalny stan tzw. stan alfa. Badając mózg za pomocą elektroencefalografu (EEG) stwierdzono, że częstotliwość, odkrytych wcześniej, fal mózgowych zmienia się w zależności od stanu w jakim się znajdujemy. Wyodróżniono cztery zakresy częstotliwości: oznaczone greckimi literami: beta, alfa, theta, delta. Beta to stan czuwania, pełnej przytomności umysłu kiedy częstotliwość fal mózgowych wynosi powyżej 14Hz (cykli na sekundę). Zасыpiając wchodzimy w stan alfa 8Hz-14Hz, potem w głębszy sen theta 4Hz-8Hz a następnie w najgłębszy sen delta 0,5Hz-4Hz. Potem stopniowo sen się sypczy by osiągnąć ponownie stan alfa. Cały taki cykl trwa około 1,5 godziny. W stanie beta umysł koncentruje się na świecie zewnętrznym rejestrując to co się dzieje wokół nas, w tym stanie myślimy i pracujemy. W stanie alfa umysł staje się bardziej podatny na zapamiętywanie i uczenie się. Jesteśmy bardziej wrażliwi, mamy możliwość koncentrowania się jednocześnie na świecie zewnętrznym i wewnętrznym, współdziałają intelekt i wyobraźnia, udział prawej i lewej półkuli mózgowej wyrównuje się, znacznie wzrastają możliwości twórcze, do głosu dochodzi intuicja, wzrasta przepuszczalność między świadomością a podświadomością, jesteśmy bardziej podatni na sugestie. Taki stan można osiągnąć nie tylko w czasie zasypiania i budzenia się, ale również w czasie medytacji lub lekkiej hipnozy, co jest

wykorzystywane (również przeze mnie) w technikach zwiększających możliwości umysłowe. W stanie alfa organizm odpręża się i regeneruje. Stan theta jest charakterystyczny dla głębokiej hipnozy i zaawansowanej medytacji. Całkowicie koncentrujemy się wtedy na świecie wewnętrznym, wzrasta zdolność do imaginali, również do tzw. zjawisk paranormalnych (ESP). Maleją natomiast zdolności do logicznego rozumowania i analizowania. W stanie delta jesteśmy w głębokim śnie. Kontakt ze światem zewnętrznym jest praktycznie zerowy, nie słyszymy nawet głośnych hałasów- „śpimy jak kamień”.

Od ponad 30 lat wprowadzam za pomocą sugestii i uruchamiania wyobraźni swoich pacjentów i klientów w stan alfa i obserwuję jak w tym stanie poprawiają się zdolności regeneracyjne i procesy samoleczenia organizmu. Poprawia się pamięć, szybkość uczenia się. Wzrastają możliwości twórcze. Mam tysiące dowodów na to jak genialnym urządzeniem jest nasz mózg, jakie drzemia w nim możliwości, jeżeli umiemy kontrolować umysł i odpowiednio nim kierować.

V. DESTRUKCYJNY KRYTYCYZM

Wychowanie w kulturze „szkiełka i oka” powoduje, że często trudno otworzyć się na rzeczy, których nie kontroluje nasza świadomość. Dlatego tak usilnie osoby z którymi zaczynam pracę koncentrują się na jedynie logicznym tłumaczeniu swoim emocjom „weź się w garść”, co kompletnie nie działa. Nasila natomiast poczucie braku wpływu, pogłębia stres, bezradność. Pojawia się rozdrażnienie i gniew. Tłumaczę wtedy, że rozum musi mieć swój plan działania prowadzący do osiągnięcia celu. Te cele to np. odzyskanie i utrzymanie zdrowia, poprawa relacji osobistych i zawodowych, szybsze uczenie się, lepsza praca, poprawa wyników sportowych. Natomiast cele te nie mogą być realizowane bez możliwości redukcji stresu i opanowania emocji, a to można osiągnąć przez odpowiednie kierowanie swoimi myślami i wyobraźnią. To są techniki, które skutecznie oddziałują na podświadomość, a to ona ma największe znaczenie w kontroli i redukcji stresu. Tak więc po świadomej analizie tego co chcemy zmienić, powinniśmy zaakceptować nową wizję, nie tylko logicznym umysłem (świadomością), ale również sercem czując szczerą pragnienie zmiany (podświadomość). Nasza świadomość jest przyzwyczajona do utrzymywania status quo. Znajduje setki logicznych wytłumaczeń i argumentów dlaczego zmiana może być niebezpieczna, a to nowe i nieznanne powinno budzić opór. Dlatego przewidywania w naszym życiu utrzymują się tak długo - „lepsza stara bieda niż nowe ryzyko”.

VI. WARTOŚĆ STANU ALFA

Dlaczego taką wartość ma stan alfa umysłu?

Jest on oknem prowadzącym do podświadomości. Sugestie kodowane w tym stanie omijają pułapki, nie dopuszczają do głosu wewnętrznego krytyka, pomijają wątpliwości i trafiają skutecznie do celu. Uruchamiają nowe przekonania i wyobrażenia, które gdy utrwala się w podświadomości spowodują korzystne zmiany. Zaczynamy inaczej reagować na stres. W stanie alfa następuje synchronizacja obu półkul mózgowych, mamy jeszcze logikę i zdolność uczenia się lewej półkuli, ale już dopuszczamy do głosu prawą półkulę z jej intuicją i twórczą wyobraźnią.

W uproszczeniu, podświadomość ma trzy zadania;

- Po pierwsze jest jakby twardym dyskiem, który gromadzi wszystkie informacje które docierają do organizmu zarówno z realnego świata jak i z naszych myśli i wyobrażeń.
- Po drugie w przeciwieństwie do świadomości podświadomość nie odróżnia (tak jak 3-letnie dziecko) które ze zdarzeń wydarzyły się w realu, a które w wyobraźni. Wszystkie je bierze pod uwagę przy decyzjach- bezpieczeństwo czy zagrożenie.
- Po trzecie stara się realizować dominujące tam myśli i wyobrażenia, w realnym życiu.

Dlatego rozum może sobie tłumaczyć, że nie ma powodu się bać, a podświadomość cały czas wysyła sygnał niebezpieczeństwo powodując przewlekłą reakcję stresową coraz bardziej osłabiającą psychikę i ciało.

Jeśli na przykład w tygodniu masz 10 informacji (+), że radzisz sobie z covidem, a 3 informacje(-), że sobie nie radzisz to rozum może czuć się spokojny, bo przeważają (+). Ale podświadomość do tych realnych informacji dodaje to co się przez ten tydzień działo w twoich myślach i wyobraźni. Każdą z tych 10 pozytywnych informacji przywołujesz w wyobraźni powiedzmy raz więc z 10 plusów robi się w podświadomości 20. A każdą z negatywnych sytuacji?

Dobrze i wiesz, że do każdej z nich wracasz w wyobraźni przynajmniej z 10 razy. Więc twoja podświadomość rejestruje 33 minusy. Do tego dochodzi pewnie około 30 obrazów tego złego co może się wydarzyć w przyszłości. Czyli podświadomość ma 20 plusów ale minusów 63 (mimo, że w realu było ich tylko 3) więc musi wytwarzać stały sygnał niebezpieczeństwo ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Pamiętaj więc, że:

To nie same zdarzenia i fakty wpływają na Twoje samopoczucie i zdrowie, ale Twoje myśli i wyobrażenia na temat tych zdarzeń i faktów.

I tu pewnie pojawia się Twój destrukcyjny krytycyzm, który mówi „jak będę sobie opowiadać bajki, że jest bezpiecznie to mogę przegapić niebezpieczeństwo”. Absolutnie nie. Bowiem Twój dorosły- czyli rozum ma być czujny i wykorzystać wszystkie doświadczenia, wiedzę i inteligencję aby prowadzić do celu, którym jest optymalne bezpieczeństwo i zdrowie. Ma być realistą. Ale będzie miał znacznie utrudnione zadanie jeśli sygnał niebezpieczeństwo będzie ciągle wysyłać podświadomość, którą możemy nazwać Twoim wewnętrznym dzieckiem.

A do podświadomości nie docierają logiczne tłumaczenia, tak jak do trzylatka nie dociera tłumaczenie, że „nie ma smoka i krasnoludków i ma się uspokoić”.

Podświadomości trzeba zasugerować i pokazać, że jest bezpiecznie tak jak trzylatkowi, że „smok został unieszkodliwiony a krasnoludki są bezpieczne i się cieszą”.

Dlatego tak skutecznymi sposobami uspokajania podświadomości dorosłego są sugestie i wyobrażenia, a nie logiczne tłumaczenie weź się w garść mój układzie wegetatywny, hormonalny i odpornościowy.

VII. ZADANIA DLA ROZUMU- ŚWIADOMOŚCI

Jeśli więc stawiasz sobie konkretny cel na przykład optymalnie wyjść z epidemii covid-19 tj. odzyskać dobrą formę psychiczną i fizyczną, mieć dobre relacje z sobą i innymi ludźmi, mieć dobrą pracę to zrób co następuje :

- 1.** Załóż zeszyt i zapisz tam najpierw zadania dla Twojego rozumu- świadomości. Zapisanie przemyśleń jest bardzo ważne, bo porządkuje myślenie, wzmacnia je i konkretyzuje. A więc napisz jasno swoje cele.
- 2.** Teraz przeprowadź myślenie na papierze nad kolejnymi punktami. Przekonaj swój rozum, że cele są możliwe do osiągnięcia-niech w to uwierzy.
- 3.** Jasno wytłumacz rozumowi dlaczego chcesz te cele osiągnąć, co będziesz z tego mieć?
- 4.** Ustal jaki jest stan wyjściowy poszczególnych celów i zaakceptuj go. Nie można zmienić czegoś czego istnieniu się zaprzecza. Ustal ile dajesz sobie czasu na

osiągnięcie każdego z celów. Lepiej ustalić termin i ewentualnie go przesunąć niż nie mieć terminu.

5. Jakie przeszkody musisz pokonać na drodze do każdego z celów na przykład lenistwo. Nasz mózg jest stworzony do szukania rozwiązań więc na nich się koncentruj, a nie na problemach. Wyobrażaj sobie nie samą przeszkodę i trudności ale jej skuteczne pokonanie.
6. Ustal jasny plan działania uwzględniając w nim, że wszystko co sprzyja osiągnięciu Twoich celów jest priorytetem. Realizację Twojego planu zacznij zaraz - odkładnie potraktuj jako przeszkodę do pokonania.
7. Poszerzaj swoją wiedzę na temat tego czego się chcesz nauczyć, na końcu podaję zestaw książek z których możesz korzystać. Pamiętaj jednak, że tak jak po kursie teoretycznym jak prowadzić auto nie umiesz jeszcze go prowadzić, tak potrzebujesz instruktora, który nauczy Cię umiejętności wykorzystania teorii w praktyce.

Ja mogę zostać takim instruktorem przez zaproponowanie Ci nagrań z treningiem kontroli i redukcji stresu. Trening zawiera również programowanie celów i sposobów ich osiągania we wszystkich dziedzinach życia.

VIII. ZADANIA DLA INTUICJI- PODŚWIADOMOŚCI

Jak już wiesz z podświadomością nie rozmawia się poprzez logiczne, rozumowe argumenty ale poprzez sugestię która uruchamia wyobraźnię.

Napisz więc w swoim zeszycie scenariusze kilkuminutowych scenek pokazujących jak wygląda twoje życie za tydzień, miesiąc, pół roku czy rok. Scenki powinny pokazywać systematyczną poprawę Twojego psychicznego i fizycznego zdrowia oraz coraz lepsze funkcjonowanie we wszystkich dziedzinach życia. Powinny być optymistyczne ale realne. Możesz więc wizualizować na przykład swój wspaniały urlop jesienią na Karaibach lub w Egipcie, ale nie na Księżycu. Załóż, że dzięki coraz lepszemu kontrolowaniu swego umysłu i ciała oraz realizowaniu przez Twoją intuicję programowanych scenek, przestaną się w Twoim życiu zdarzać niekorzystne zbiegi okoliczności, a zaczną się zdarzać coraz więcej korzystnych zbiegów okoliczności. Wtedy zrealizowanie Twoich celów jest pewne.

Po nauczeniu się tych scenek odtwarzaj je przy zamkniętych oczach w wyobraźni (wizualizuj) jak najczęściej. Używaj przy tym oprócz zmysłu wzroku również pozostałych zmysłów.

A więc na przykład jest pierwszy dzień lata godzina między 18-18.15. Stoisz przed lustrem, patrzysz na siebie i odczuwasz swoje zadowolenie z tego jak wyglądasz i jak się czujesz. Myjesz twarz i czujesz rzeźkość . Masz twardy, pewny grunt pod swoimi stopami.

Wchodzisz do salonu z uśmiechem i pozytywnym nastawieniem, jest przyjemna dla Ciebie temperatura, czyste powietrze.

W salonie spotykasz swoich bliskich, opowiadasz jak sobie radzisz w pracy, rozmawiacie serdecznie, z uwagą się słuchając, o planach na weekend, planujecie wakacje, doradzacie sobie.

Jeśli taki obraz skutecznie zaprogramujesz w swojej podświadomości zrobi ona wszystko aby go jak najwierniej zrealizować w realnym życiu, w tym właśnie terminie.

Niektóre obrazy wystarczy zaprogramować kilka razy, niektóre kilkaset a niektóre nawet kilka tysięcy razy, powinny one zdominować Twoją podświadomość.

I znowu sceptycy uznają, że to bajka, a ja jestem praktykiem i przez ponad 30 lat udało mi się przekonać setki takich sceptyków i nauczyć ich programowania i osiągnięcia celów w różnych dziedzinach życia.

Będąc już naukowcem z doktoratem oraz specjalistą psychiatrą i psychoterapeutą też byłem umiarkowanym sceptykiem ale otwartym na zmianę. Odbyłem wiele kursów, treningów i szkoleń które nauczyły mnie jak można przy pomocy psychiki leczyć ciało i wspomagać samorozwój.

Dzięki temu łącząc teoretyczną wiedzę naukową z praktykowaniem pracy z umysłem i ciałem stworzyłem trening Ośrodka Leczenia Nerwic i Rozwoju Osobowości OLNIRO, którego od ponad 30 lat uczę pacjentów oraz profilaktycznie osoby zdrowe.

Odsłuchiwanie nagranych przeze mnie treningów wprowadza ciało w stan relaksu, a umysł w stan alfa. Taki stan zmniejsza sceptycyzm lewej półkuli mózgu a zwiększa wyobraźnię prawej półkuli i podatność na sugestie. Dzięki temu można znacznie szybciej przeprogramować psychikę z choroby na zdrowie i z klęski na sukces.

Po kilkumiesięcznym wykonywaniu takich treningów nabywa się umiejętności redukcji stresu samodzielnie bez nagrań. W sposób naturalny zarówno w świadomości jak i w podświadomości, skutecznie koncentrujesz się na tym co chcesz osiągnąć zamiast na tym czego chcesz uniknąć. Staje się to procesem naturalnym. To naprawdę zmienia życie o czym mogą zaświadczyć tysiące moich pacjentów i klientów.

Moje obserwacje pacjentów w okresie pandemii covidowej potwierdzają coraz liczniejsze światowe doniesienia.

Najlepiej poradziły sobie osoby, które się nauczyły dobrze się czuć same ze sobą tzn. takie które zbudowały poczucie własnej wartości, otwarte na duchowość. Umiejętność relaksacji i wizualizacji rekompensowała im brak kontaktów bezpośrednich. Osoby dla których najlepszym przyjacielem, najczulszym, najbardziej serdecznym i opiekuńczym człowiekiem były one same. Te, które własne deficyty akceptacji i miłości nauczyły się zaspokajać bez konieczności ciągłej akceptacji i miłości od innych. Te które zaczęły koncentrować myśli i wyobrażenia na tym co chcą osiągnąć zamiast na tym czego chcą uniknąć.

Dla osoby która źle się czuje sama ze sobą, nie lubi i nie akceptuje siebie, okres pandemii jest szczególną torturą. Wcześniej, aby nie zostawać z człowiekiem, którego nie lubi czyli samym sobą uciekała w życie towarzyskie, sport, pracę, rozrywki. Pandemia utrudniła i ograniczyła dostęp do tych „zagłuszaczy” bolesnych myśli i wyobrażeń o sobie. Pozostał alkohol oraz inne używki i to najczęściej przyjmowane w samotności, bez biesiadowania. Oprócz ogólnego poczucia zagrożenia pojawiło się u tych osób rozdrażnienie i gniew rozładowywane często na swoich najbliższych. Taka atmosfera blokuje naturalne zdolności adaptacyjne, wszyscy stają się nadwrażliwi i coraz bardziej się ranią. Zaburzone relacje interpersonalne będą utrudniać im funkcjonowanie przez lata.

IX. ZESPÓŁ WYPALENIA ZAWODOWEGO

W roku 2012 w biuletynie Zachodniopomorskiej Izby Lekarskiej Vox Medici w artykule „Gdy praca staje się nieznośna” pisałem o zespole wypalenia zawodowego osób pracujących z pacjentami . Przypomniałem w artykule dwa rysunki ze spotkań „Medycyna humanistyczna-medycyna biologiczna”.

Były to coroczne, otwarte dla wszystkich ogólnopolskie spotkania, które wymyśliłem i organizowałem z kolegami, jako student i młody lekarz. Spotkania te zwracały już wtedy w latach 1979-1987 uwagę na odhumanizowanie medycyny. Ich mottem było: „zdrowie to sprawa zbyt poważna by pozostawić ją wyłącznie lekarzom”.

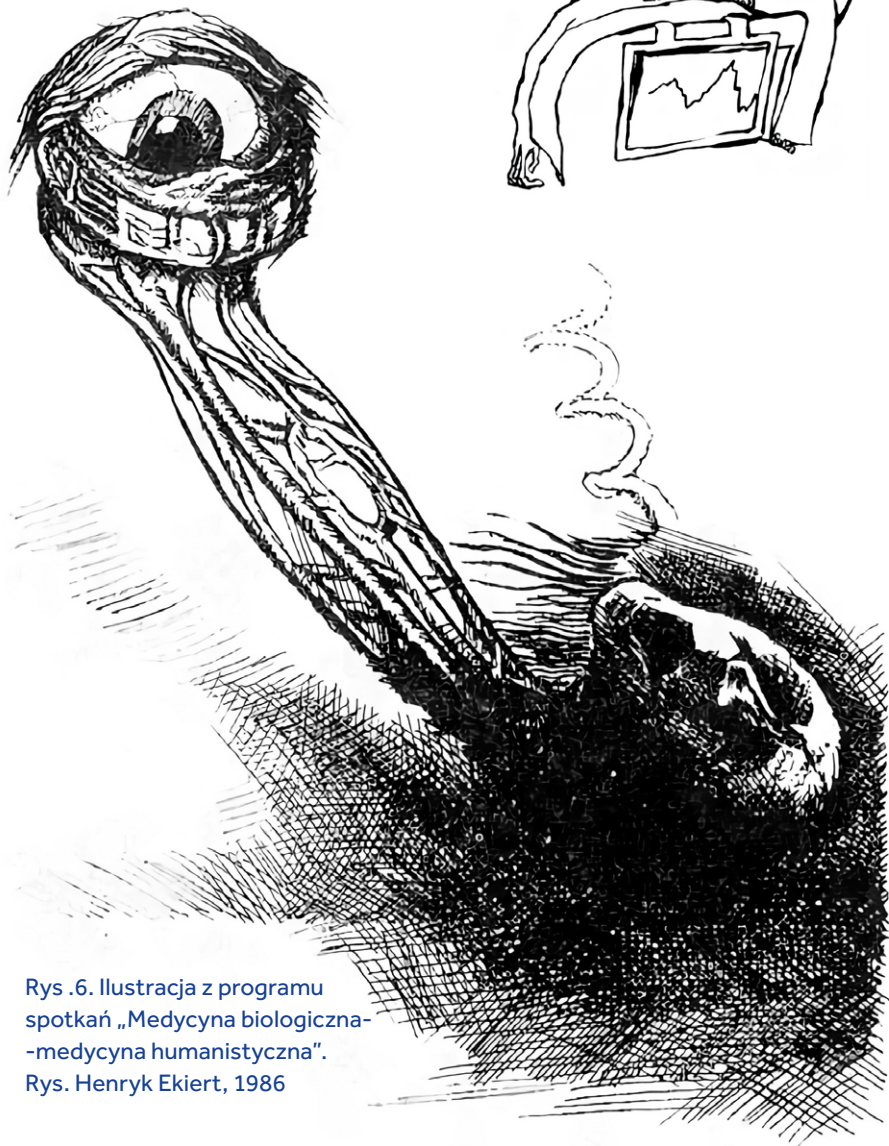
Można je sparafrazować : „Zdrowie to sprawa zbyt poważna by obarczać nią wyłącznie służbę zdrowia”.

Przez kolejne lata problem przepracowania i odhumanizowania medycyny narastał.

Dzisiaj nabral on szczególnego znaczenia, to nie tylko przepracowanie. To również poczucie bezradności wobec choroby covid-19 na którą nie ma lekarstwa i pozostaje

Rys .5. Ilustracja z programu spotkań „Medycyna biologiczna-medycyna humanistyczna”.

Rys. Szymon Kobyliński, 1985



Rys .6. Ilustracja z programu spotkań „Medycyna biologiczna-medycyna humanistyczna”.

Rys. Henryk Ekiert, 1986

staje jedynie leczenie objawowe, pomagające organizmowi przetrwać i zwalczyć chorobę. Również to, że to zupełnie nowa epidemia, a wszystko co nowe- nieznanne wzmacnia niepokój i poczucie zagrożenia. Dodatkową frustracją personelu medycznego powodują niedostatki służby zdrowia i jej zła organizacja. Medycy mają wytrenowane duże zdolności adaptacyjne organizmu- dlatego jeszcze mimo, zaopasani służby zdrowia, pracują. Ale ich wyczerpanie i wypalenie zawodowe narasta również z powodu deprivacji potrzeby bycia docenionymi. Zamiast pochwał za często heroiczną pracę, otrzymują gniew i krytykę za, często zupełnie przez nich niezawinione, chaos i kłopoty administracyjne.

Wypalenie zawodowe dotyczy obecnie coraz większej ilości grup zawodowych.

Mój trening uczy jak tam gdzie brakuje nam akceptacji zewnętrznej (płynącej z otoczenia) możemy poprawić samoakceptację i poczucie własnej wartości. Pozwala on nie tylko w około kwadrans zregenerować fizyczne i psychiczne siły, ale również dowartościowuje. Wyrównuje również deficyty snu i wypoczynku.

X. POŻYTKI Z TRAUMY

Istnieje w psychologii pozytywnej pojęcie wzrostu potraumatycznego.

Jest to naukowe podejście do funkcjonującego powszechnie powiedzenia „co Cię nie zabije to Cię wzmocni”. Trauma i straty nią spowodowane zmuszają jednostkę do wielu przewartościowań co może tworzyć nowe wartości:

- zwiększenie poczucia własnych zdolności do przetrwania i zwycięstwa
- dowiedzenie się kto jest prawdziwym przyjacielem i na kogo można liczyć
- większe współczucie dla tych którzy przeżywają życiowe trudności
- przywiązywanie większej wagi do drobnych codziennych spraw i umniejszanie znaczenia pozornie wielkich spraw
- zwiększenie znaczenia dojrzałej filozofii życiowej (potrzeby duchowe i egzystencjalne)
- poszukiwanie mądrzejszego nastawienia do życia, które umożliwiłoby przystosowanie się do trudnych okoliczności.

Wyciszenie i budowanie poczucia własnej wartości, które daje trening Olniro, sprzyjają wzmocnieniu się.

PROGRAM AUTOTERAPII

XI. RELAKSACJA, MEDYTACJA, WIZUALIZACJA

Po przeczytaniu tej broszurki, przemyśleniu na papierze swojej drogi do zdrowienia i innych celów, które zbudujesz na fundamencie zdrowia, przejdź do działania.

- Zaczynij praktykować relaksację, medytację i wizualizację.
- Słuchaj moich nagrań treningu OLNIRO.
- Pierwszych około 30 treningów zrób słuchając utworu 1. Kolejnych około 170 treningów wykonaj słuchając utworu 2.
- W trzeciej setce treningów możesz ćwiczyć już swoimi słowami mówionymi w myślach (w pierwszej osobie) na samej muzyce utwór 3., lub w zupełnej ciszy.
- Aby uniknąć senności nie układaj głowy tam gdzie ją kładziesz do snu (tam mogą leżeć nogi).
- Aby pozostać w stanie alfa powtarzaj często „orzeźwiam umysł”.
- Przed zamknięciem oczu do treningu zaplanuj jakie scenki będziesz wizualizować do afirmacji a jakie do swoich celów. Scenopisy tych scenek należy mieć zapisane w swoim zeszycie.
- Ćwicz też częściej w pozycji siedzącej.
- Podczas treningu nie powinny się stykać ani ręce ani nogi.

Jeśli będziesz ćwiczyć 1x na dobę, to to dobrze, jeśli 2x na dobę to bardzo dobrze, jeśli 3x na dobę to doskonale. Pamiętaj jednak, że jeden trening na dobę pozwala Ci utrzymać status quo, niweluje stres z tej ostatniej doby. Dopiero drugi i trzeci trening przywraca rezyliencję czyli odporność psychiczną. Programowanie celów jest wtedy skuteczniejsze.

Po około 100 treningach przejmujesz kontrolę nad ciałem. Odruchy bezwarunkowe zamieniasz na warunkowe, które poddają cię Twoim sugestiom i wyobrażeniom.

Po 300 treningach przejmujesz kontrolę nad umysłem, w sposób naturalny- automatyczny, koncentrujesz się na tym co chcesz osiągnąć zamiast na tym czego chcesz uniknąć. Panowanie nad ciałem i umysłem zostaje na całe życie tak jak umiejętność jazdy na rowerze, pływania czy prowadzenia samochodu.

Jeśli uważasz, że nie masz czasu na treningi OLNIRO pamiętaj (co pewnie zauważysz), że nawet krótki (około 17 minutowy) trening daje Ci taki wypoczynek jak przynajmniej

godzina snu. Możesz więc robiąc trening OLNIRO rano i wieczorem skrócić swój sen o około 2 godziny. To oszczędza Twój czas. Trzeci trening rób o dowolnej porze dnia, również poza domem. Mniej nagrania w swoim telefonie komórkowym i odsłuchuj wersję stereo przez słuchawki, wybierz optymalną dla Ciebie głośność nagrania.

XII. ODPOWIEDNIE ZARZĄDZANIE STRESORAMI

Stresorami są wszystkie sytuacje, które mobilizują Twój organizm do walki, obrony lub ucieczki. Przejrzyj jeszcze raz swoje cele i zastanów się, które ze stresorów nie przyczyniają się do ich realizacji. Epikur w IV w.p.n.e. mówił „obniż swoje oczekiwania, a nigdy Ci niczego nie zabraknie”. Jeśli zdrowie jest dla Ciebie najważniejszą wartością musisz znaleźć złoty środek między beczką Diogenesa a przepychem Krezusa.

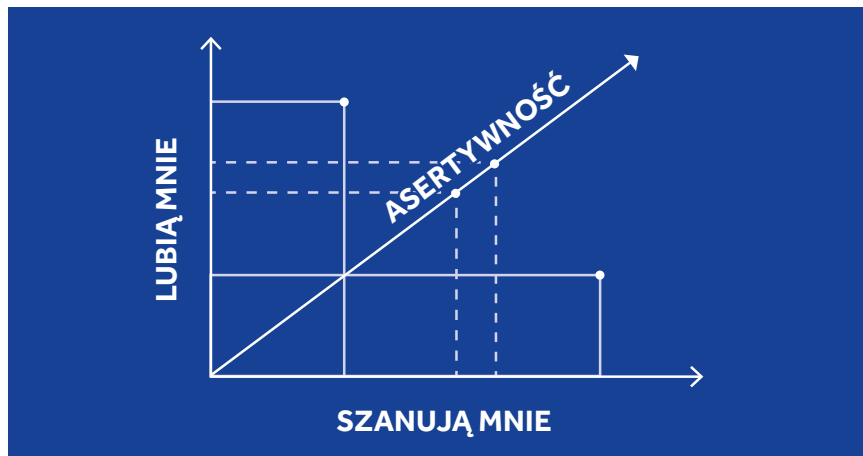
1. Aby oszczędzać energię wykreśl wszystkie zbędne czynności. Naucz się delegować zadania, stosuj uczciwą psychologię.

Pozbądź się zbędnych rzeczy, nie zagrajaj swojej przestrzeni. Pandemia pokazała, że można żyć bez kolejnych par butów i sukienek. Pamiętaj, że nie musisz być „na bieżąco”. Absolutnie nie ścigaj się z innymi na dobra materialne. Zawsze znajdzie się ktoś kto będzie miał od Ciebie więcej więc wciąż będziesz mieć zły nastrój. Jeśli chcesz się porównywać to porównuj się z sobą sprzed miesiąca lub roku.

2. Zrewiduj swoje kontakty z ludźmi. Bądź łagodny i wyrozumiały w kontaktach z rodziną, ograniczaj konflikty, wspieraj i przyjmuj wsparcie. Ogranicz tzw. „przyjaciół”. Zauważ ile jest spotkań w których uczestniczysz tylko dlatego, że wypada. Bo co ludzie powiedzą? Pamiętaj, że prawdziwa asertywność to umiejętność odmówienia z uśmiechem na ustach, bez tłumaczenia się i bez poczucia winy, że odmawiasz. Nie wszyscy muszą Cię lubić. A dzięki umiejętności asertywnego odmawiania może będą Cię mniej lubić ale bardziej szanować.

Zapamiętaj, że „ze wszystkich sądów, które ludzie na Twój temat wydają, najważniejszy ten sąd, który Ty na swój temat wydajesz”. Inni mają za mało danych, żeby Cię obiektywnie ocenić, a Ty nie musisz innym się tłumaczyć, że „nie jesteś wielbłądem”.

Dzięki codziennym treningom OLNIRO skutecznie podniesiesz samoocenę i poczucie własnej wartości. Staniesz się osobą sterowaną z wewnątrz, a nie z zewnątrz. Najlepszym Twoim przyjacielem będziesz Ty.



Rys .7. Asertywność

3. Odpowiednio zarządzaj czasem. Ustal swoje priorytety. Przycoczę opowieść o pewnym guru, który wagę priorytetów tłumaczył swoim uczniom tak: macie duży słoź, który ma określoną pojemność. Spróbujcie zmieścić do niego dziesięć dużych kamieni, kilkanaście małych kamieni i kopczyk piasku. Wszystko udało się umieścić w stoju jedynie po ułożeniu najpierw dziesięciu dużych kamieni, potem w przerwy między nimi kilkunastu małych kamieni, a potem w jeszcze mniejsze szczeliny wsypanie piasku. Ten słoź to jest Twoja doba, te duże kamienie to sprawy, które musisz tej doby rozplanować i załatwić, te małe kamienie to sprawy ważne i powinny się zmieścić w Twojej dobie, reszta to piasek-czas między ważnymi sprawami. Planuj dobę tak aby sprawy Twojego zdrowia były dużymi kamieniami. Zostaw sobie w tygodniu jeden dzień buforowy- bez wypełniania go zadaniami. W tym dniu możesz załatwić sprawy, które umknęły, nie zmieściły się wcześniej.

XIII. MEDYCZNA PROFILAKTYKA I LECZENIE

Od dawna wiemy, że lepiej zapobiegać niż leczyć, a najlepszy sposób na przedłużenie zdrowego życia to zaniechać jego skracania. Stres niekontrolowany skracając życie, a umiejętność szybkiej regeneracji organizmu pozwala skutecznie mu się zmobilizować do kolejnych wyzwań. Taki zharmonizowany rytm mobilizacja-regeneracja oraz zgoda ze sobą i światem przedłużają życie w zdrowiu.

Lubię nazywać swój trening Olniro eliksirem młodości.

1. OBNIŻENIE POZIOMU KORTYZOLU.

Jak już wcześniej pisałem podwyższony poziom kortyzolu pozwala organizmowi mierzyć się z długotrwałym wysiłkiem fizycznym. Naszym praprzodkom było to potrzebne, ale dzisiejsze stresy i związane z nimi wyzwania na ogół nie wymagają siły fizycznej. Dlatego, mimo że problem już rozwiązaliśmy, wysoki poziom kortyzolu utrzymuje się nadal, powodując przygotowanie organizmu do walki, obrony lub ucieczki. To napięcie można skutecznie złagodzić zmniejszając poziom kortyzolu. Wysiłek fizyczny jest jednym z najlepszych sposobów na jego obniżenie. Dodatkowo, zmuszając organizm do wysiłku, przejmujemy inicjatywę i udowadniamy sobie, że ciało i umysł sobie radzą. To dodatkowo poprawia samopoczucie. Zasada robienia 10 tysięcy kroków dziennie w łagodzeniu stresu sprawdza się. Również zrobienie 20 pompek lub 30 przysiadów zamiast agresji czy autoagresji jest dobrym rozwiązaniem. Zawsze kiedy emocje próbują Tobą zawładnąć ruch i wysiłek są pomocne.

2. ZDROWY SEN.

Badania potwierdzają jak ważna dla zdrowia jest właściwa higiena snu. Wiemy już, że sen utrwala pamięć wydarzeń ale zaciera emocje towarzyszące tym wydarzeniom. Osoby, które nie kontrolują stresu zmuszają organizm do ciągłej mobilizacji – częstotliwość fal mózgowych powyżej 14Hz. I nawet przy zamkniętych oczach ta częstotliwość utrzymuje się. Aby zasnąć musimy zmniejszyć tę częstotliwość do około 10Hz i stopniowo nadal ją pogłębiać.

Mój trening OLNIRO daje wypoczynek ciała i uspokaja umysł. Więc nawet jeśli nie śpisz a jesteś w stanie relaksu (około 10Hz) organizm odpoczywa jak we śnie. W ciągu doby powinniśmy przespać cztery trwające od 90 do 120 minut okresy nieprzerwanego snu. W czasie każdego takiego okresu mózg przechodzi przez wszystkie ważne dla zdrowia fazy snu. Jeśli między tymi okresami budzimy się to nie pogarsza jakości całkowitego snu. Ważne abyśmy po przebudzeniu się zamiast denerwować się „ovej nie śpię a jutro mam ważny i trudny dzień”, spokojnie uświadomili sobie, że zakończyliśmy kolejny okres snu i przygotowujemy się do następnego.

Pomaga w tym umiejętność szybkiego wprowadzania mózgu w stan alfa czego uczy mój trening. Regularne, codzienne wykonywanie treningów pozwala zmniejszyć ogólną ilość snu dając optymalny wypoczynek i rześkość.

3. ODPOWIEDNIA DIETA.

Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że powiedzenie „jesteś tym co jesz” sprawdza się. Powinniśmy jedzenie traktować jako wyraz troski o swój organizm, szacunku do siebie.

Niekontrolowany stres jest pułapką. Obrona przed nim próbuje wymusić włączenie układu przywspółczulnego poprzez rozepchanie żołądka, taka sjeść-ocięźność na siłę. Wtedy nie zastanawiamy się co jemy-byle było dużo i szybko. To „zapychanie” angażuje bardzo dużo energii aby te masy pokarmu spalić więc mało energii zostaje nam na codzienne działania, czujemy się wyczerpani i ocięźzali.

W niekontrolowanym stresie ośrodek nagrody w naszym mózgu domaga się szybkiego zaspokojenia. To możemy zrobić przez dostarczenie organizmowi cukru-najłatwiej w postaci słodyczy. Przez chwilę czujemy się lepiej ale konsekwencją takiego odstresowywania się jest otyłość i cukrzyca typu II.

Trening Olniro daje spokój, odprężenie i radość bez „zajadania stresu”. Pomaga również tym, którzy z powodu skurczonych w stresie: gardła, przełyku, żołądka i jelit nie mogą jeść więc słabną i chudną.

Wiadomo też jakiego pożywienia szczególnie potrzebuje zestresowany organizm:

a. Witaminy z grupy B

Wzmacniają system nerwowy. Witamina B1 reguluje wzrost komórek nerwowych, wycisza, zapobiega depresji (dużo jej jest w fasoli, kaszy). Witamina B2 dodaje energii (kapusta, brokuły, awokado). Witamina B6 bierze udział w syntezie serotoniny, łagodzi stany lękowe, wspomaga wchłanianie magnezu (drób, ryby, wołowina).

b. Flawonoidy

Są to naturalne związki chroniące komórki (również nerwowe) przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Jest ich najwięcej w świeżych owocach i warzywach (jabłka, pomarańcze, banany, papryka, ogórek, cebula, kapusta).

c. Magnez

Stabilizuje układ nerwowy, uspokaja, poprawia pamięć i procesy myślenia. Jest w kaszy gryczanej, fasoli, orzechach, szpinaku, żółtym serze, czekoladzie.

d. Cynk

Wzmacnia komórki nerwowe (owoce morza, drób, podroby, fasola, kielki pszenicy).

e. Wapń

Bierze udział w tworzeniu neuroprzekaźników oraz hormonów żeńskich. Wzmacnia odporność na stres (mleko, biały ser, sardynki, brokuły, soja).

e. Tryptofan

To aminokwas potrzebny do produkcji serotoniny i melatoniny. Organizm go nie wytwarza, należy go dostarczać w jedzeniu (ryby morskie, nasiona dyni i słonecznika, orzechy ziemne, jajka, awokado, chude mięso, mleko).

f. Węglowodany złożone

Utrzymują właściwe stężenie glukozy, biorą udział w produkcji serotoniny (pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki).

W nadmiernym stresie potrzebna jest dieta zrównoważona. Ważne jest nie tylko co jesz ale jak jesz. Należy z jedzenia uczynić rytuał, jeść powoli, małymi kęsami, dokładnie rozgryzając pokarm. Najlepiej 5 razy w ciągu dnia, traktując pokarm jako wyraz dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne.

4. LEKI

O naszym zdrowiu i samopoczuciu w ogromnej mierze decyduje właściwy poziom neurohormonów w naszym mózgu takich jak serotonina, noradrenalina, dopamina. U większości z nas organizm produkuje właściwe ilości tych substancji. Natomiast przewlekły stres powoduje, że są one szybciej spalane i ich poziom w mózgu spada lub rozregulowuje się. A za niski poziom np. serotoniny wzmacniają wszystkie przykre, raniące nas bodźce a osłabia te przyjemne dające otuchę, mobilizację i radość.

Ci którzy nauczą się panowania nad stresem i umiejętności jego redukcji często nie potrzebują leków. Jeśli jednak poziom lęku czy depresji uniemożliwia koncentrację i skupienie uwagi np. podczas uczenia się treningu OLNIRO leki są przydatne. Ważne, żeby szybko i krótko działających leków przeciwlękowych (benzodiazepin) nie stosować dłużej niż 2-4 tygodnie, bo po tym okresie one uzależniają.

Od początku farmakoterapii należy oprócz leków krótko działających (uzależniających) włączyć leki z grupy inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI). One zaczynają działać od 3 tygodnia brania osiągając maksymalny efekt po około 3 miesiącach. Są one dobrze tolerowane przez organizm, nie dają uzależnienia, pozwalają pracować, prowadzić normalny tryb życia i można je brać tak długo jak potrzeba, nawet latami.

Osobom, które obawiają się, że po lekach nie będą sobą tłumaczę, że np. człowiek z niedoczynnością tarczycy nie jest sobą wtedy kiedy nie bierze leków, a sobą zaczyna być wtedy kiedy lekami wyrówna niedobory hormonów tarczycy. Podobnie człowiek, który ma niedobory serotoniny, sobą zaczyna być kiedy te niedobory wyrówna odpowiednio dobranymi lekami. Prawie wszyscy moi pacjenci, którzy na początku terapii korzystają z leków po kilku miesiącach, kiedy poprzez treningi OLNIRO opanują kontrolę nad ciałem i umysłem, leki odstawiają. Ważne są również witaminy, które pomagają stabilizować mózg, takie jak witamina D3, magnez, witaminy z grupy B-pisałem o tym w rozdziale o diecie.

PODSUMOWANIE

Broszura, którą oddaję w Twoje ręce jest wiedzą w pigułce, która ma Ci pomóc zrozumieć stres. Ma Cię również zmobilizować do nauczenia się kontrolowania i redukcji stresu.

Wiesz, że życie bez stresu jest niemożliwe. I nie ma potrzeby aby za wszelką cenę stresu unikać. Często jest on mobilizujący, zwiększa możliwości umysłu i ciała.

Nawet jednak przyjemne sytuacje jak: pochwała, urlop, pogodzenie się z kimś bliskim, kupno prezentu wywołują napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, wzrost poziomu kortyzolu i innych hormonów- takie stresse nazywamy eustresami. Po nich również musimy zrelaksować ciało i zresetować umysł.

Od lat obserwuję jak zmienia się życie osób, które nauczyły się kontroli stresu i umiejętności programowania, w stanie alfa, swojego zdrowia oraz sukcesów osobistych, zawodowych, sportowych. Osób dla których codzienne treningi Olniro stały się naturalnym elementem higieny.

Możesz zostać jedną z tych osób.

Pamiętaj jednak, że broszura to teoria. Na kursie prawa jazdy po zapoznaniu się z teorią, nie umiesz jeszcze prowadzić samochodu, musisz odbyć dużo jazd z instruktorem i sprawdzić teorię w praktyce. Podobnie, aby opanować umiejętność skutecznej redukcji stresu musisz odbyć określoną ilość treningów.

Dlatego potrzebujesz nagrań treningów Olniro. Wystarczy, że skontaktujesz się z moim Ośrodkiem, a zostanie Ci wysłany, za symboliczną opłatą, link do zapisania treningów w Twoim telefonie komórkowym lub komputerze.

Pamiętaj jednak, że autoterapia może nie wystarczyć. Czasami potrzebny jest kontakt z lekarzem lub psychologiem psychoterapeutą.

Umiejętności musisz nauczyć się samodzielnie, ale czasem mogą potrzebne być leki, praktyczne wskazówki i podtrzymanie Twojej motywacji do treningów.

Przystąp do pracy nad sobą od razu.

POWODZENIA.

WAŻNIEJSZA LITERATURA Z KTÓREJ KORZYSTAŁEM I KTÓRĄ POLECAM

- Aleksandrowicz J. „Hipnoza” PWN, 1973
- Bamberger C. „Zrozumieć stres” Wydawnictwo Helion, 2008
- Berne E. „W co grają ludzie?” PWN, Warszawa, 1987
- Branden N. „6 filarów poczucia własnej wartości” Ravi, 2003
- Chertok L. „Hipnoza i sugestia”, 1993
- Eysenck H.J. „Health`s Character. „Psychology Today” XII, 1988
- Haley J. „Niezwyczajna terapia Milтона H. Ericksona” Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1999
- Harman J. „Siła autihipnozy”, Andromeda, 1992
- Kruszyński S. „Gdy praca staje się nieznośna” Vox Medici Zachodniopomorska Izba Lekarska. Nr 9-10, 2012
- Linley P.A., Joseph S. „Psychologia pozytywna w praktyce” PWN, 2007
- Lowen A., „Miłość, seks i serce” Pusty Obłok, Warszawa, 1990
- Moyers B. „Umysł i uzdrawianie” Limbus, 1994
- Murphy J., „Potęga podświadomości” Świat Książki, Warszawa, 2000
- Rossi E.L. „Hipnoterapia. Psychologiczne aspekty uzdrawiania” Zysk i S-ka, 1995
- Rydzyski Z. „Zaburzenia i choroby psychosomatyczne” Psychiatria, PZWL, 1987
- Seyle H. „Stres okiełznany” PIW, 1977
- Siegel B.S., „Miłość, medycyna i cuda” Dom Wydawniczy Limbus, Bydgoszcz 2003
- Siek S., „Autopsychoterapia” ATK, Warszawa 1985
- Silva J. Stone R., „Samouzdrawianie metodą Silvy” KOS, 1993
- Simonton O. „Powrót do zdrowia”, Ravi, 1998
- Simonton C., Matthews-Simonton S., Creighton J. „Getting Well Again” Bantam Books, Inc, New York, 1978
- Szulc M. „Potęga podświadomości” Medium
- Wirga M. „Zwyciężyć chorobę” Wydawnictwo, Katowice KOS.



Dr n. med. Sławomir Kruszyński jest lekarzem od 1980 roku. Przez 17 lat pracował w Katedrze i Klinice Psychiatrii PAM, gdzie jako adiunkt prowadził wykłady i ćwiczenia dla studentów i lekarzy. Jest autorem i współautorem kilkudziesięciu prac naukowych.

Oprócz tego, że jest dr n. med. i specjalistą psychiatrą jest również psychoterapeutą i hipnoterapeutą.

Od 1991 roku prowadzi prywatny Ośrodek Leczenia Nerwic i Rozwoju Osobowości OLNIRO w Szczecinie.

METODY KTÓRYMI LECZYMY TO:

- psychoterapia
- hipnoza i autohipnoza
- trening kontroli stresu
- muzykoterapia
- twórcza wizualizacja
- metoda Silvy
- psychoneuroimmunologia według C.S. Simonton
- psychofarmakoterapia

LECZYMY:

- nerwice
- depresje
- uzależnienia
- psychozy
- bezsenność
- sytuacje kryzysowe
- trudności adaptacyjne

WSPOMAGAMY LECZENIE:

- nadciśnienia
- otyłości
- choroby wrzodowej
- alergii
- chorób serca
- nowotworów
- bólu

PRACUJEMY RÓWNIEŻ Z OSOBAMI ZDROWYMI, KTÓRE CHCĄ ROZWIJAĆ SWOJĄ OSOBOWOŚĆ, A W SZCZEGÓLNOŚCI:

- nauczyć się kontroli stresu
- poprawić poczucie własnej wartości i pewność siebie
- udoskonalić twórcze, satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
- poprawić pamięć, koncentrację i szybkość uczenia się
- osiągnąć lepsze wyniki sportowe

PROWADZIMY AUTORSKI KURS-TRENING „ZOSTAŃ MENEDŻEREM SWOJEGO ŻYCIA”.

Kurs uczy poprzez zmianę myślenia i zachowania, przeprogramowania podświadomości z choroby i klęski na zdrowie i sukces. Nauka treningu autogennego i twórczej wizualizacji odbywa się w gabinecie i podczas treningów w domu z nagraniami treningu OLNIRO.

Osoby zainteresowane kupnem audiobooka z nagraniami treningu redukcji stresu prosimy o kontakt.

www.olniro.com

+48 601 774 131, +48 91 455 87 49

e-mail: kruszynski@olniro.com



www.olniro.com