



PETOMINUTNA PRVA POMOC ZA VAŠ UM

oslobodite se stresa

20 BRZIH TEHNIKA

DR KATRIN ŠUBERT



VERBA

RELIEVE STRESS

©2016 Katrin Schubert

Sva prava zadržana. Objavljeno 2016.

First published in the United States by Hazelden Betty Ford Foundation

Prvi put objavljena u SAD od strane Hazelden Betty Ford Foundation

Copyright © VERBA d.o.o. za Srbiju

Nijedan deo ove publikacije, bilo u štampanoj ili elektronskoj verziji, ne sme se umnožavati, u bilo kom obliku niti na bilo koji način, bez izričite pisane dozvole izdavača. Nepoštovanje ovih odredbi može dovesti do pokretanja tužbe i zahteva za odštetu za kršenje autorskih prava.

Glavni i odgovorni urednik

Dragana Pavlović

Prevod

Ljudmila Lazov

Lektura i korektura

Jasna Kalauzović

Korice: Kati Dan, Dan i asošijets

Ilustracije: Dejvid Spon

Fotografija autora: Deb Stag

Napomene urednika

Imena, podaci i okolnosti su promenjeni radi zaštite privatnosti lica pomenutih u ovom delu.

Informacije u ovoj knjizi ne služe za postavljanje dijagnoze, niti su zamena za zdravstvenu zaštitu, već su iznete samo kao pomoć našem zdravlju i blagostanju. Za sve zdravstvene probleme potrebno je da se obratite svom lekaru ili zdravstvenoj ustanovi.

Ne preporučuje se primena ovih tehnika tokom upravljanja vozilom ili rukovanja teškim mašinama.

ISBN: 978-86-445-0037-7

Beograd, 2016

*Zahvaljujem Lajlu i Džilijan, svojoj porodici
prijateljima i klijentima
koji su me svemu naučili!
I Tomasu, za njegovu neprocenjivu podršku.*

SADRŽAJ

Uvod	7
------------	---

Deo I: Tehnike, 13

1. Kvadratno disanje	16
2. Tačkasta slika: pronalaženje prave perspektive	20
3. Akupresura „tačke sreće“	23
4. Tehnika korteksa	26
5. Pretvoreni u uho: čudo od ušne školjke ...	38
6. Kutija za bol (bes, strah ili neki drugi vid uznemirenosti)	41
7. Zdrava razmena mišljenja	43
8. Prozorska terapija	45
9. Akupresura za oporavak srca	48
10. Srećni putnik	51
11. Poželite drugima dobro	55
12. U škripcu: recite dosta anksioznosti	58
13. Dah okeana	61
14. Obrnuti i izvrnuti pogled na svet oko nas ..	64
15. Bakine mudrosti	66

16. Tibetanski osmeh: zahvalnost je majka duhovnog rasta	69
17. Izdisanje	72
18. A sada, spokoj!	75
19. Dim i ogledala iliti „balvan u oku“	77
20. Odluke, odluke	84

Deo II: teorija i osnove tehnika, 89

Povezanost uma i tela	91
Mehanizmi akupresure i sistema meridijana ..	95
Čovek u uhu: akupunktura uha	99
Dobrobiti tehnike obrnutog pogleda	102
Delovanje tehnike „dah okeana“	105
Objašnjenje sistema za osluškivanje tela: Tehnika korteksa	108
Izvori	111
Zahvalnost	112
O autoru	113



Uvod

Inspiracija za ovu knjigu proistekla je iz moje višegodišnje holističke prakse izvan okvira alopatskog (tradicionalnog zapadnog) medicinskog pristupa. Licencirani sam lekar u Nemačkoj. Živim i radim u Kanadi, a privatno se, preko dvadeset godina, bavim holističkom zdravstvenom negom. Kroz praksu tokom 90-tih godina 20. veka, primetila sam da je život mojih pacijenata sve više opterećen otpuštanjima s posla, smanjenjem broja zaposlenih, kao i potrebom sve većeg broja ljudi da radi dva posla, kako bi sastavili kraj s krajem.

Iz perspektive druge decenije 21. veka, devedesete godine izgledaju kao miran život pun spokoja. Danas nam saobraćaj, klimatske promene i elektromagnetna zagađenost ugrožavaju zdravlje i blagostanje. Umesto da se viđamo s prijateljima, sate provodimo kuckajući po elektronskim uređajima, opredeljujući se za uzajamne odnose u virtuelnoj stvarnosti, što narušava kvalitet našeg života i slabi naš imunološki sistem. Moje kolege i ja smo počeli da primećujemo da za razliku od uobičajenih zdravstvenih problema od pre deset godi-

na, naša praksa biva preplavljena ljudima koji pate od sve veće, i često iznurujuće, anksioznosti i stresa.

Pored toga, i moji klijenti su se promenili – pretežno ženskoj populaciji sa emotivnim problemima pridružili su se muškarci i adolescenti koji se žale na veću prisutnost straha i nervoze. Muškarci više nisu u stanju da potisnu svoje strepnje na način na koji su vaspitani da to čine, a mnogi mladi ljudi nisu u stanju da se bave svojim životima zbog depresije i straha od budućnosti.

Zaintrigirana ovim fenomenom, počela sam da tragam za odgovorima. Uzroci povećanog stresa mogu biti višestruki. Toksini u našem okruženju, zloupotreba supstanci, promena životnih vrednosti, sve manje slobodnog vremena, vremenski ograničen društveni i porodični život, i strah od finansijske nestabilnosti, samo su neki od tih uzroka.

Dobra je vest što mnogo toga možemo sami za sebe da uradimo. Treba samo na efikasan način da iskoristimo alate koje imamo kako bismo se izborili sa svakodnevnim stresom.

Oslobodite se psihičkog pritiska

Učili su nas da sva moć leži u sadašnjem trenutku. A ipak, za razliku od životinja, ljudima teško pada da se usredsrede na sadašnjost. Ako smo preterano zabrinuti, to znači da previše vremena provodimo razmišljajući o budućnosti, a ako, pak, previše mozgamo o prošlosti, moguće je da će nas bes, tuga i strah uzeti pod svoje.

Jeste li proveli neki, ili čak više dragocenih dana u stanju uznemirenosti? Desi li se da vas bujica nenadno loših vesti potpuno izbaci iz ravnoteže? Ne stavljaju li vas ljudi na probu pritiskanjem onih osetljivih dugmića, izazivajući u vama bes i nespokoj, i podsećajući vas na neke minule bolne događaje koji bude mučne emocije? Ne čini li vam se, ponekad, kao da se celo vaše biće bori da pronađe tlo pod nogama, kao da tonete u živi pesak negativnosti? Onda znači da ste, baš kao i ja, deo ljudske vrste koja pripada zapadnjačkom svetu sazdanom od vremenskih rokova, društvenih okvira i porodične i radne dinamike koja nameće neku svoju unutrašnju logiku.

Ne samo da nas akutna anksioznost ili negativne misli lišavaju životnih zadovoljstava, već se od njih možemo i razboleti. Istraživanja su dokazala ono što

intuitivno znamo: opterećen um i zarobljene emocije mogu da budu uzrok fizičkih bolesti.

U prvom delu ove knjige predstavljeno je dvadeset proverenih tehnika – uključujući akupresuru, vizualizaciju i afirmacije – koje možete da primenite u roku od pet minuta ili manje, gde god da se nalazite, kako biste se oslobodili stresa i anksioznosti koje nosi svakodnevni život. Sve što vam treba, već imate u sebi: nisu vam potrebne nikakve spravice, dodatni troškovi, baterije ili odgovarajući napojni kablovi! U drugom delu ćete naći osnove i teoretska objašnjenja koja će vam pomoći da razumete kako ove tehnike funkcionišu, i zašto su delotvorne.

Nijedna pojedinačna intervencija, pa tako ni neka iz ove knjige, neće rešiti sve složene lične i društvene probleme koji su uzrok mentalne uznemirenosti. Ali bez obzira na vaše godište ili poreklo, tehnike koje sam prikupila mogu vas privremeno osloboditi stresa nastalog usled neprekidnog psihičkog pritiska pod kojim se često nalazimo. One mogu resetovati termostat vašeg nervnog sistema i doneti vam smirenost koja vodi u psihičko, emocionalno i fizičko blagostanje, i izvode vas iz teških situacija.

Pozivam vas da isprobate ove tehnike, i nadam se da će vam neke od njih doneti smirenje i pomoći vam da bolje upravljate svojim životom.

Srećno!

• • •

Napomena izdavača:

Stres je glavni faktor koji pospešuje želju za nezdravom hranom, alkoholom i raznim drugim supstancama, te je nekoliko tehnika prikazanih u ovoj knjizi preporučeno i u još jednoj knjizi za petominutnu prvu pomoć vašem umu, pod nazivom *Kako smanjiti žudnju*.



Deo I

Tehnike



REJČEL JE BILA ŠESNAESTOGODIŠNJA UČENICA sa specijalnim potrebama. U poodmaklom pubertetu funkcionisala je na nivou jedanaestogodišnjeg deteta. Budući da je ceo život bila intelektualno nezrela, patila je od anksioznosti, koja je bila veća nego što je to uobičajeno kod mnogih tinejdžera, zbog čega se, uglavnom, osećala utučeno.

Rejčel je prešla u drugo odeljenje, i dok se prilagođavala svom novom okruženju, odlučila je da svojim novim drugarima i nastavnicima pokaže nekoliko vežbi koje je naučila od prethodne nastavnice. Pomoću tih vežbi, tehnika koje su predstavljene u ovoj knjizi, Rejčel je stekla bolje veštine za prevazilaženje problema i stresa, i smanjila svoju anksioznost, pa se nadala da će vežbe koristiti i njenim novim drugarima onoliko koliko i njoj samoj.

U tom duhu, delim s vama ove tehnike, i nadam se da ćete njihovom primenom pronaći veći duševni mir, baš kao što se to desilo Rejčel i njenim školskim drugovima.



PRVA TEHNIKA

Kvadratno disanje

Lusija je sedela u čekaonici kod svog lekara. Pre dve nedelje napipala je čvorić na dojci i sada je čekala da čuje rezultate zdravstvenih analiza. Bila je prestravljena. Poslednjih nekoliko nedelja po glavi su joj se vrtoglavo motale jedne te iste misli, ne dopuštajući joj da se na bilo šta usredsredi i držeći je u stalnom strahu. Disala je plitko i osećala kako joj od nervoze izbija znoj po celom telu. Plašila se da će se onesvestiti.

Primena kvadratnog disanja, pomoću stola u čekaonici, pokazala se kao savršena tehnika koja je Lusiji pomogla da smiri svoj um.

•

Džuli je koristila ovu tehniku da uspori svoj „preokupirani um“. Evo kako je opisala rezultate:

Kada mi je mozak preokupran hiljadama „stvari“ – pozivima koje moram da obavim, računima koje moram da platim, točkovima koje treba da iz-

menjam na autu, mačkom koju moram da nosim veterinaru, detetom koje čeka da mu pomognem – imam problem da zaspim bez obzira na to koliko sam umorna.

Onda počnem da „dišem po kvadratu“, i kada punu pažnju usmerim na kretanje svog pogleda i uskladim ga s disanjem, misli, koje su mi se rojile po glavi, naprosto iščeznu. Imam osećaj kao da mi mozak duboko diše, jer je napokon napravio pre-dah od teškog bavljenja mojim silnim mislima.

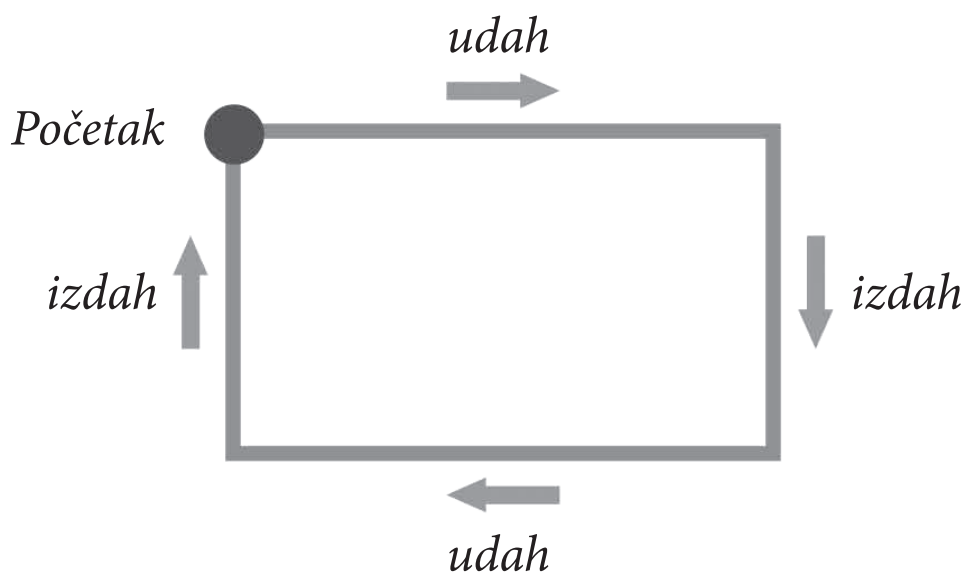


Bred je isprobao ovu tehniku protiv svoje nesani-ce. Često je imao problema sa spavanjem i budio se s mislima od kojih mu je vrvelo u glavi. Kvadratno disanje mu je skrenulo misli, i sledeće čega se seća, jeste da se ujutro probudio.

KAKO URADITI VEŽBU

Pronađite neki predmet u obliku kvadrata ili pravougaonika u svojoj okolini. To može biti ram za sliku, ili vrata ako ste u zatvorenoj prostoriji, ili prozor kola, kocka trotoara ili žardinjera, ako ste negde u gradu. Čak i na brisanom prostoru možete naći oblike kvadrata i pravougaonika u vidu kamenja, žbunova ili ograda.

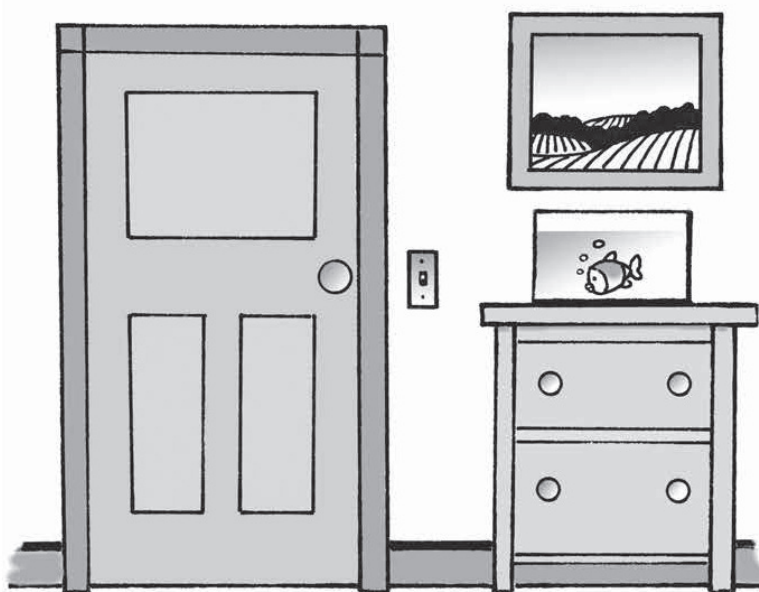
KVADRATNO DISANJE



Sada pogledom horizontalno prelazite od gornjeg levog ka gornjem desnom uglu četvorougla koji ste odabrali, i sve vreme udišite. Dakle, pratimo pravac kazaljke na satu. Obavezno usporite kretnje očiju i disanje. Kada stignete do gornjeg desnog ugla, spuštajte pogled nadole, krajnje odmereno, i sve vreme polako izdišite. Zatim udišite od donjeg desnog ugla ka levom, a potom izdišite od donjeg levog ugla nagore, do početne tačke. Nastavite pogledom da pratite četvorougao, usporavajući disanje, uzimajući vazduh duž gornje i donje stranice, a ispuštajući ga duž bočnih stranica. Idealno bi bilo da izdah traje onoliko dugo koliko i udah. Uradite nekoliko krugova, odnosno di-

šite dva do pet minuta prateći pogledom četvorougao, i ponovite vežbu ako osetite da vam se nelagodne misli vraćaju. Ukoliko želite da povećate efekat vežbe, možete promenite smer, prateći kvadrat pogledom suprotno od kazaljke na satu.

Verovatno ćete primetiti da su vam misli okupirane usklađivanjem daha sa kretanjem pogleda od jednog do drugog ugla, ne ostavljajući mislima nimalo „prostora“ za anksioznost. Verovatno će vas prožeti osećaj smirenosti, i poći će vam za rukom da resetujete svoj nervni sistem. (Ova tehnika je pomenuta i u mojoj knjizi *Kako smanjiti žudnju: 20 brzih tehnika*)



Pronađite predmet u obliku kvadrata ili pravougaonika u svom okruženju.