PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z WAHANIAMI STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY KILKA TECHNIK, KTÓRE MOGĄ POMÓC W USTABILIZOWANIU STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO CZ. 2

Techniki poznawcze

To strategie, które pomagają zmienić sposób myślenia o stresujących sytuacjach, co z kolei wpływa na emocje i reakcje fizjologiczne. Opierają się na założeniu, że nasze myśli wpływają na to, jak się czujemy i zachowujemy. Celem tych technik jest zredukowanie negatywnych reakcji emocjonalnych poprzez zmianę sposobu interpretowania stresujących wydarzeń.

Przeformułowanie myśli

Polega na świadomej zmianie interpretacji sytuacji stresowej. Zamiast myśleć „To katastrofa", można powiedzieć sobie: „To wyzwanie, które pomoże mi się rozwinąć".

Zatrzymywanie negatywnych myśli

To technika polegająca na przerwaniu niechcianych, negatywnych myśli, np. poprzez powiedzenie sobie „stop" w myślach lub na głos, a następnie zastąpienie tej myśli bardziej konstruktywną.

Prowadzenie dziennika myśli

Zapisywanie stresujących sytuacji, towarzyszących im myśli i emocji pomaga w rozpoznawaniu powtarzających się negatywnych schematów myślowych i pracowaniu nad ich zmianą.

Strategia kontaktu społecznego

To sposób, w jaki szukamy wsparcia u innych osób (rodziny, przyjaciół, terapeutów itp.) w celu zmniejszenia napięcia emocjonalnego, stresu lub niepokoju. Ta strategia opiera się na przekonaniu, że rozmowa, dzielenie się uczuciami czy wspólne przeżywanie trudnych sytuacji może przynieść ulgę i pomóc w odzyskaniu równowagi psychicznej.

Prośba o praktyczną pomoc

Warto poprosić innych o konkretną pomoc (np. wykonanie zadania, pomoc w obowiązkach), co może zredukować obciążenie i stres.

Udział w grupie wsparcia

Grupa wsparcia to miejsce, gdzie można podzielić się swoimi doświadczeniami z osobami, które przechodzą przez podobne trudności. Daje poczucie zrozumienia, wspólnoty i motywacji do działania, a także pomaga w znalezieniu praktycznych sposobów radzenia sobie. Dzięki niej można budować siłę emocjonalną w bezpiecznym, empatycznym otoczeniu.

Rozmowa z przyjacielem

Po trudnym dniu np. w pracy można zadzwonić do bliskiego przyjaciela, by podzielić się emocjami, opowiedzieć o tym, co się wydarzyło, i uzyskać wsparcie emocjonalne.

Techniki sensoryczne

Wykorzystują zmysły do szybkiego przywrócenia równowagi psychofizycznej, szczególnie w sytuacjach, kiedy emocje są silne, a człowiek potrzebuje uspokojenia lub skupienia uwagi „tu i teraz". Są często wykorzystywane w terapii dzieci, młodzieży i dorosłych – także w spektrum autyzmu, ADHD, ale również u osób doświadczających traumy czy lęku.

Stymulacja słuchowa – relaksacyjna muzyka lub biały szum

Słuchanie spokojnej muzyki, dźwięków natury (np. szum morza, deszczu), dzwonków wietrznych, uspokaja, zmniejsza aktywację emocjonalną, poprawia nastrój.

Dotyk i głęboki nacisk

Używanie ciężkich koców, kamizelek obciążeniowych, przytulanie, masaż, ciasne zawinięcie się w koc. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa i uziemienia, działa uspokajająco.

Aromaterapia – stymulacja węchu

Aromaterapia pomaga redukować stres, ponieważ zapachy olejków eterycznych wpływają na układ nerwowy, wywołując uczucie relaksu i uspokojenia**.** Wdychanie zapachów olejków eterycznych, np. lawendy, uspokaja, mięta orzeźwia, cytrusy poprawiają nastrój.

Systematyczne stosowanie opisanych technik może w dużym stopniu wspierać rozwój odporności psychicznej oraz poprawiać codzienne samopoczucie. Regularne praktyki pomagają obniżyć poziom stresu, wyciszyć umysł i skuteczniej reagować na trudne sytuacje. Warto wypróbować różne sposoby, by znaleźć ten, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.

Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog