

Semne și cauze ale stresului

O oboseală constantă, toane frecvente, schimbări în apetit sau în somn, guturai repetat, toate acestea ne arată că organismul este supus unui stres important.

Pierderile pot fi fizice (astm, dureri de cap, tulburări digestive, erupții cutanate), psihologice (confuzie, iritabilitate, pierderea concentrării sau a memoriei, anxietate, depresie) sau comportamentale (schimbări în apetit, creșterea consumului de alcool și de tutun, accese de nerăbdare și chiar de violență).

Stresul are și o acțiune asupra mecanismelor de apărare, diminuând resursele imunitare. De la apariția primelor semne ale oboselii, este important să reacționați și să luați anumite măsuri pentru ca să stăpâniți situația.

Situații stresante în viața de zi cu zi:

- incapacitatea de a vă controla viața profesională, exces de presiune în lucrul sub constrângerea termenelor și/sau complexitatea sarcinilor, rigiditatea sau rutina muncii, timpul prelungit petrecut la muncă sau orare care limitează viața socială;
- intimidarea și alte forme de hărțuire, perioadele de schimbare organizațională, promovarea sau absența promovării;
- doliul, boala unui membru al familiei, separarea de un partener;
- mutatul;
- conflicte familiale sau dificultăți sociale.

Hipnoza este foarte eficientă pentru:

- Supraîncărcare ponderală
- Anorexie, bulimie
- Alcoolism, fumat, alte dependențe
- Stres, anxietate, depresie
- Insomnie, migrene, controlul durerii
- Asistență psihologică în boli grave
- Timiditate, lipsă de încredere în sine
- Schimbarea orientării profesionale
- Clarificarea obiectivelor și trecerea la acțiune
- Doliu, separare, alte traumatisme
- Fobii, alergii ... etc.

*Sănătate
Armonie corp – spirit
Calitatea vieții*

GESTIONAREA STRESULUI ȘI A EMOȚIILOR NEGATIVE

GESTIONAREA STRESULUI

Puteți
să vă creșteți eficiența
și să evitați surmenajul

Această broșură vă aduce informații despre cum poate hipnoza să vă ajute să vă gestionați stresul și emoțiile negative, pentru a evita burnout-ul, depresia și alte tulburări.

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

psiholog Codruța Gheran
0746 05 33 04
codruta_gheran@yahoo.com

Gestionarea stresului și a emoțiilor negative

Hipnoterapia vă permite să evitați somatizările și efectele negative ale stresului asupra sănătății, prin integrarea tehnicilor de relaxare, reactivarea mecanismelor naturale de gestionare a stresului, întărirea Eului, adoptarea unui stil de viață mai sănătos și integrarea tehnicilor de gestionare a timpului și de rezolvare de probleme.

Metoda Crescent pentru gestionarea stresului și a emoțiilor negative

Metoda Crescent de gestionare a stresului utilizează tehnici ale hipnozei tradiționale și ale hipnozei ericksoniene, tehnici NLP și EFT.

Ea comportă două niveluri de intervenție și este adaptată particularităților fiecărei persoane:

Intervenții la nivel conștient:

- identificarea mijloacelor de acțiune asupra cauzelor stresului și a resurselor necesare pentru aceasta;
- reactivarea sistemului natural de reducere a stresului (ciclul ultradian), învățarea tehnicilor de reducere imediată a stresului (relaxare – vizualizare, EFT);

Intervenții la nivel inconștient:

- tratarea efectelor stresului (oboseală, migrenă, angoasă, depresie, diverse somatizări, probleme legate de memorie sau de concentrare etc.);
- schimbarea percepțiilor interne, reajustarea modului de a vedea lumea;
- conștientizarea și creșterea resurselor interne: încredere în sine, stimă de sine, afirmarea sinelui etc.

În funcție de intensitatea simptomelor și de resursele interne existente, acest program se poate aplica în 8 până la 10 ședințe.

Stresul

Putem defini stresul drept un răspuns automat la un eveniment exterior, o reacție de adaptare.

Este un fenomen normal, natural și chiar util în viața fiecărei ființe vii. El pregătește organismul să facă față situațiilor și circumstanțelor dificile.

Stresul este o reacție de „fugă” sau de „luptă”. Sistemul nervos eliberează adrenalină, care stimulează anumite reacții.

Presiunea sanguină crește și sângele curge spre inimă, spre mușchi și spre creier, în timp ce scade afluxul de sânge la nivelul epidermei, al sistemului digestiv, al ficatului și al rinichilor. Inima bate mai repede, respirația este mai rapidă, mușchii se întind și creierul este în alertă.

Nivelul de glucoză (zahăr) și de colesterol crește pentru a furniza energie, digestia este mai lentă și multe alte schimbări se manifestă: dilatarea pupilelor, transpirația este mai abundentă, tenul devine palid etc.

Dar în viața modernă reacțiile de fugă sau luptă nu mai sunt opțiuni valabile. Cu toate acestea, sistemul nostru nervos reacționează în același mod atunci când este vorba de amenințări la adresa ego-ului nostru sau de amenințări fizice.

În consecință, el se pregătește constant pentru urgențe care nu au loc niciodată, presiunea crește la maximum și corpul nu are posibilitatea să o evacueze.

Din punct de vedere psihologic, stresul poate fi definit ca rezultatul dezacordului dintre exigențele sau așteptările percepute și percepția noastră despre resursele pe care le avem pentru a răspunde acestor exigențe.

Astăzi este binecunoscut faptul că stresul excesiv și de lungă durată atrage după sine perturbări care pot deveni foarte grave.