

## „INSTRUKCJA ODPOCZYWANIA” KOMANDOSÓW czyli:

Jak zawodowy menedżer może pomóc podopiecznym oraz sobie dbać o swój organizm, o swoje zdrowie w czasie długotrwałego kryzysu?

### WSTĘP, KTÓRY KAŻDY ZNA

Każdy dojrzały człowiek zdaje sobie sprawę z konieczności odpoczynku. Każdy zna uczucie przemęczenia i wie, że jest zawsze granica zmęczenia, po której przekroczeniu organizm ludzki – zarówno od strony fizycznej i psychicznej – zaczyna zachowywać się „inaczej”.

Kiedy jesteśmy zaangażowani w porywające nas zadanie – często, mimo przemęczenia, „ciągniemy do przodu”, pracujemy dalej. Robimy to, bo nasza chęć osiągnięcia celu lub presja wymogu zrealizowania zadania uruchamia w nas adrenalinę – mamy siłę do działania, pomimo zmęczenia. Ludzie świadomi takiej sytuacji stosują prewencję – mimo, że psychika mówi im „dalej, działaj, kontynuuj” – odrywają się od pracy i przeznaczają czas na odpoczynek.

A co, jeśli sytuacja jest kryzysowa, trwa długo i stan obawy, zagrożenia zmusza nas do ciągłej walki, pracy? Cóż, ktoś powie: „Takie życie!”. Nawet, jeżeli zdajemy sobie sprawę z fakty eksploataowania naszego organizmu do niebezpiecznego poziomu – walczymy – nie mamy wyjścia.

W takiej sytuacji od zarania dziejów prawie zawsze są żołnierze na froncie. Ciągłe zagrożenie, wynikająca z niego obawa, walka o życie, która wymaga zawsze maksymalnego wysiłku. Jak żołnierze dają sobie radę z „wytrzymywaniem” takiego stanu rzeczy przez długi czas? Jak dowództwo zarządza sytuacją, kiedy nie ma możliwości realnego „odcięcia” psychiki od problemu choćby na chwilę? Powiesz – a w czasie snu? No właśnie... Sen. Każdy z nas wie, że kiedy przechodzimy przez trudną życiową sytuację mamy kłopoty z zasypianiem, a jak zaśniemy, to nie śpimy spokojnie i często budzimy się...

Chciałoby się powiedzieć – „to pracuj nad swoim umysłem, przepracuj sobie to w głowie, że to ważne...” – ale niestety – to nie działa w większości przypadków. To jak sobie z tym dać radę?

Jak wprowadzić się w stan odpoczynku? Jak się relaksować? Jak zasypiać, gdy otacza nas ciągłe zagrożenie i stres?

### FIZJOLOGIA - NIE PSYCHOLOGIA

Człowiek ma w sobie dwa „podsystemy” układu nerwowego – układ współczulny (inaczej nazywany sympatycznym) i przywspółczulny (parasympatyczny). Ten drugi włącza się wtedy, gdy człowiek odpoczywa. Ujmując inaczej – aby móc odpoczywać, trzeba „przejsć” na układ przywspółczulny. To przejście jest możliwe dzięki mechanizmowi przełączania z jednego układu w drugi. Odpoczywam, a w pewnym momencie decyduję w swojej głowie: „wracam do działania, do pracy” i ...”klik” – naciskam przełącznik, który przestawia mój organizm na układ współczulny. W normalnym życiu codziennym, kiedy nie ma sytuacji kryzysowej, nasz harmonogram dnia uwzględnia podział na pracę i odpoczynek. Jeśli w pracy się przemęczymy – odczuwamy np. znużenie, spadek energii – w naszej głowie pojawia się myśl: muszę zrobić sobie przerwę. Czyli organizm daje znać, a psychika prowadzi do decyzji: zmiana! Wyobraź sobie, że pomiędzy tymi układami – współczulnym i przywspółczulnym – znajduje się przełącznik – wyobraź go sobie jako fizyczne urządzenie z guzikiem do

przełączania. I teraz: jeżeli człowiek trwa w ciągłym napięciu, jest pod presją czasu, czuje zagrożenie więc działa, nie odpuszcza... Bo musi, bo nie ma wyjścia... A teraz wyobraź sobie, że każde dziesięć minut pozostawania w stanie przemęczenia powoduje stopniowe NISZCZENIE TEGO PRZEŁĄCZNIKA. Po pewnym czasie, staje się zdewastowany... czym więcej czasu mija, tym trudniej jest go używać – po prostu „klikasz w niego” – a on nie działa.

Tak się dzieje, gdy trwasz długo w module walki, myślenia o zagrożeniu, gdy strach i chęć przetrwania popycha Cię do granicy możliwości – a Ty kontynuujesz walkę... I nawet, jeśli masz tego świadomość – w pewnym momencie naciskanie przełącznika swoimi myślami nie przynosi efektu. Stan bezradności w systemie nerwowym tworzy zgliszcza. Nie możesz zasnąć, „międlisz” w głowie wszystkie fakty trudnej sytuacji. Pojawiają się stany apatii czy depresji, czujesz, że nie masz energii... ALE – wciąż też czujesz, że nie odpoczywasz... Dlaczego? Przełącznik szwankuje – nie działa. Sama świadomość nie wystarcza. Co więc zrobić?

Tu przychodzi z pomocą FIZJOLOGIA – to ona w sytuacji przekroczenia granicy przemęczenia jest łatwiejszą drogą do włączenia układu „wypoczynku”. NIE PSYCHOLOGIA – bo umysł jest też przemęczony. To trochę tak, jakby prąd do przełącznika nie dopływał, więc... trzeba przełączyć go RĘCZNIE. To właśnie codzienność żołnierzy na froncie (*ang. Combat Stress Control* – kontrola stresu na polu walki oraz *ang. Shell Shock Control* – kontrola szoku artyleryjskiego).

Poniższa instrukcja pokaże, jak i w oparciu o jaki mechanizm tę wajchę Ty i Twój podopieczny będzie mógł przełożyć ☺ Celem jest budowa żelaznego pancerza, który chronić będzie układ nerwowy przed silnymi zmianami. Jest to także dlatego ważne, gdyż organizm ludzki nie wykształcił mechanizmu autoregeneracji układu nerwowego (taki mechanizm posiadają układy mięśniowy i pokarmowy)

| Układ współczulny                                                 | Układ przywspółczulny                                   |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| • Rozszerzenie źrenicy                                            | • Zwężenie źrenicy                                      |
| • Przyspieszenie czynności serca                                  | • Spowolnienie czynności serca                          |
| • Wzrost potliwości                                               | • Zmniejsza potliwość                                   |
| • Zwiększenie kurczliwości mięśnia sercowego                      | • Zmniejsza kurczliwość mięśnia sercowego               |
| • Wzrost ciśnienia tętniczego krwi                                | • Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi                   |
| • Wstrzymanie trawienia, pobudzenie perystaltyki jelit (biegunka) | • Pobudzenie trawienia, spowolnienie perystaltyki jelit |
| • Wstrzymanie regeneracji komórek                                 | • Wznowienie regeneracji komórek                        |

#### X (DZIESIĄTY) NERW CZASZKOWY

Najbardziej rozbudowanym i drugim co do długości nerwem człowieka zaraz po rdzeniu kręgowym jest X nerw czaszkowy. Zaczyna się on na wysokości szczęk (obręcz szczękowa) następnie biegnie w dół i rozchodzi się na wysokości barków i górnej części

klatki piersiowej (obręcz barkowa), a potem schodzi do poziomemu pasa (obręcz biodrowa).

Ten nerw jest także odpowiedzialny za działanie układu przywspółczulnego – wypoczynkowego. Klucz jest w tym, aby pobudzić go do działania drogą fizjologiczną. Oto instrukcja jak to można zrobić – wyobraź sobie, że jesteś komandosem naszego wspańskiego GROMU i po skrajnym wysiłku MUSISZ ODPOCZAĆ, MUSISZ ZASNAĆ...

1. Usiądź na krześle – wyprostuj nogi, oprzyj się swobodnie i połóż ręce na kolanach. Przymknij oczy. Możesz też położyć się na ziemi czy łóżku i położyć ręce swobodnie wzdłuż ciała.
2. Teraz najważniejsze: człowiek, kiedy jest pod presją, w stresie, przede wszystkim zaciska szczęki (automatyczny szczękoscisk). Dlatego – po prostu rozluźnij swoje szczęki. W ciągu dosłownie dwóch – trzech sekund poczujesz, jak przez całe ciało od szczęk w dół przebiegać cię będzie uczucie przyjemnego mrowienia, tak, jakby uczucie rozluźnienia rozlewało się w twoim ciele. To właśnie X nerw czaszkowy dostał informację (dzięki rozluźnieniu szczęk), że nie ma napięcia, że uruchamiamy wypoczynek.... Ten nerw czaszkowy jest „silnie podłączony” pod stawy jarzmowe w szczęcie, więc sygnał jest bardzo silny.
3. Teraz mózg gadzi dostaje informację: nie ma takiego zagrożenia jak zostało ono zbudowane „w głowie”, gdyż działa układ przywspółczulny – sytuacja się rozluźniła. Ta informacja to nic innego jak oszukanie mózgu pierwotnego – fizjologiczna reakcja jest źródłem informacji dla tego narządu. A my tego chcemy!
4. Następuje sprzężenie zwrotne – mózg gadzi „zjeżdża w dół”, spada jego aktywność – co pozwala układowi przywspółczulnemu tym bardziej działać. Organizm wchodzi w stan odpoczywania.  
*To jednak może nie wystarczać – gdyż nasz mózg logiczny (ten którym myślimy) może pchać nas do budującej znaki zapytania i stres analizy sytuacji (tryb myślenia długodystansowego, który w przypadku kryzysu może dawać nam logiczną informację typu „ale zagrożenie nie zniknęło”). Dlatego, do powyższego działania bardzo ważne jest, aby dodać inne ćwiczenie (komandosów i joginów) – tzw. SZESNASTKI REGRESYWNE, czyli:*
5. Zdaj sobie sprawę, że zazwyczaj oddychamy „bardziej” górną częścią klatki piersiowej. Można jednak także oddychać „obszarem niższym” – dla potrzeb tego ćwiczenia nazywajmy to „oddychaniem brzuchem”.
6. Następnie, oprócz szczęk, rozluźnij górną część klatki piersiowej i zrób głęboki wdech LICZĄC DO CZTERECH – 1-2-3-4 – ALE TAK, ABY WPOMPOWAĆ NIEJAKO POWIETRZE DO ŻOŁĄDKA (brzuch powinien wtedy zdecydowanie napęcznieć jak balon)
7. Następnie wstrzymaj akcję oddechową licząc w myślach do czterech 1-2-3-4
8. Kolejny krok do wydech – zrób go w podobnym tempie licząc znowu do czterech 1-2-3-4
9. Teraz ponownie wstrzymaj oddychanie licząc do czterech 1-2-3-4. Świetnie! Zauważ:  $4 \times 4 = 16$  – czyli już wiesz skąd nazwa „SZESNASTKI”. A teraz wprowadźmy REGRESJĘ © czyli spowalnianie...
10. O ile na początku Twoje wdechy i wydechy będą w miarę szybkie – bo ciężko jest wytrzymać na początku dłużej wstrzymując akcję oddychania, o tyle następna szesnastkę zrób LICZĄC ODROBINĘ WOLNIEJ. Nie za wolno jednak!

11. A teraz? Po prostu zrób jeszcze sześć szesnastek – za każdym razem troszkę wolniej oddychając. TWÓJ ORGANIZM – DZIĘKI DZIAŁANIU FIZJOLOGICZNEMU WEJDZIE W STAN RELAKSU!

Czy można jeszcze coś dodać? Owszem. Szczególnie, jeśli chcesz zasnąć...

Leżąc – i robiąc regresywne szesnastki – zamknij oczy i co 5 sekund „wywróć gałki oczne do tyłu” – utrzymując ten stan od 4 do 8 sekund. Zaczynij robić to jednak dopiero przy piątej, szóstej szesnastce... Co się wydarzy?

Otóż – to znowu fizjologia pomaga naszej psychice... Kiedy człowiek jest w stanie snu o nazwie REM, wtedy gałki oczne człowieka DRGAJĄ. Mózg gadzi dzięki tym drganiom wie, że teraz jest czas relaksu – on też obniża bardzo swoją aktywność. Jeżeli Ty wprowadzasz drgania gałek ocznych dzięki wywróceniu ich do tyłu – ten mózg ponownie dostaje informacje: SEN – czyli CZAS na relaks. I ponownie tworzy się układ zwrotny – mózg wspiera odpoczynek, pozwala na niego. Mimo otaczającego stresu – człowiek odczuwa senność i ...zasypia. Jak zawodowy żołnierz w okopach albo jak komandos ... gdziekolwiek.

A co się jeszcze dzieje? Kiedy człowiek jest w emocjach, działa jego układ współczulny, „waleczny”. Oddycha się wtedy szybciej i wydalenie dwutlenku węgla CO<sub>2</sub> z organizmu jest zdecydowanie szybsze (od dwukrotnego do nawet sześciokrotnego w okresie wysokich temperatur, w lecie). Szybsze pozbywanie się CO<sub>2</sub> powoduje zachwianie równowagi zasadowo-kwasowej (PH) w organizmie – co znowu prowadzi do większej ilości tlenu w mózgu (w skrajnym przypadku do hiperwentylacji – bardzo szybki oddech i stan paniki). Kiedy mamy za dużo tlenu w mózgu – następuje stan pobudzenia, ale przechodzący w stany lękowe (coś się dzieje!!!) – i jeszcze bardziej „nakręca” się układ aktywnej walki czyli współczulny. Jeżeli natomiast uruchomisz X nerw czaszkowy poprzez regresywne szesnastki – powoduje to kumulację CO<sub>2</sub> w organizmie i dzięki temu wyrównanie układu PH, spowalnia akcję serca i proces oddechowy oraz obniża tętno. Człowiek się uspokaja.

Dlatego jest tak ważne abyś, szanowny menedżerze, w długotrwałej sytuacji kryzysowej zadbał o wypoczynek i sen, a w związku z tym abyś nauczył tego swoich podopiecznych i dał im czas w swoim harmonogramie na wypoczynek. Sugestia: DAJ IM DO PRZECZYTANIA TĘ INSTRUKCJĘ ☺