

# Atsiliepimai

Sylvana ★★★★★

Simonas yra labai išvalgus žmogus, informaciją analizuoja iš visų pusių, išdėlioja ją į lentinėles, skaito informaciją tarp eilučių. Prie to prisideda jo empatija. Jis yra realistas, tad padeda grįžti į realybę ir išskaidyti nerealistiškus lūkesčius ir išgalvotus scenarijus. Man padėdavo pamatyti situaciją taip, kokia ji yra iš tikrųjų, ir prisikapstyti prie tos gilios ir pirminės priežasties kodėl darau tai, ką darau. Simonas yra supratingas ir geras žinovas streso valdymo srityje, tad patarimų ir metodikų turi daug. Man užtekdavo tiktai pakalbėti apie savo problemas ir jos iškart darydavosi lengvesnės, o Simono metodai užvedavo mane ant kelio, kur aš atrasdavau savo būdus sunkūmams įveikti, bei vis labiau suprasdavau save, ko noriu. Rekomenduoju mentorių, jeigu norite savo mintis, jausmus ir emocijas išdėlioti į lentynas, juos suprasti ir nustoti veikti automatiškai, impulsyviai, bet veikiau apgalvotai ir sąmoningai.

Laurynas ★★★★★

Nuostabus mentorius, vos per kelias valandas pokalbio padėjo išsigryninti nuogąstavimus ir motyvacijos klausimus. Likau labai patenkintas ir drąsiai rekomenduoju ir kitiems.

Gedas ★★★★★

Labai rekomenduoju. Nuo pat pirmos sesijos gavau gerų išvalgų ir naudingų patarimų. Ačiū, Simonai! :)

Viktorija ★★★★★

Sveiki, tikslas dėl ko kreipiausi buvo pasiektas. Jei būtų galima norėčiau periodiškai turėti su šiuo žmogumi pokalbių - jie labai vertingi.

Vladas ★★★★★

Rezultatas pranoko lūkesčius, atėjau su vienu klausimu, bet gavau 10 kartų daugiau. Ačiū, Simonui už skirtą laiką, pasidalinta patirtį ir išvalgas :)

Irina ★★★★★

Simonas man padėjo pasimatuoti situacijas, kurių ilgai vangiau. Man patiko atvirumas, atveriantis akis ir satinantis veikti.

# IŠTRAUKA

## Turinys

Esminiai streso eksperto mąstysenos elementai

1. Apie knygos formatą
2. Streso eksperto mąstysena
3. Kodėl aš?
4. Kaip gimė idėja parašyti šią knygą?
5. Papildomas skyrius
6. Kaip gimsta stresas?
7. Kaip mes elgiamės streso metu?
8. Stresas dėl streso?
9. Ką siūlo rinkti?
10. Lūkesčiai stresui
11. Streso priėmimas
12. Ar mes savęs nežalojame priimdami stresą?
13. Sąmoningas apsisprendimas patirti stresą
14. Kas vyksta būnant strese?
  - 14.1. Streso metu visada sunku
  - 14.2. Vylimasis, kad gal šįkart bus lengviau
  - 14.3. Streso stebėjimas
  - 14.4. Nepaisant viso žinojimo stresas vis tiek užvaldo iki tam tikro lygio
  - 14.5. Streso metu būna baisu
  - 14.6. |pročių galia

- 14.7. Įprasta streso metu jausti beviltiškumą
- 14.8. Įprasta streso metu jausti nusivylimą
- 14.9. Kiekvienas stresą mes įveikiame unikalčiai, bet yra pagunda nusivilti, kad kitiems sekasi geriau. Nusivilkime.
- 14.10. Tikėkitės susipainioti ir pasimesti audros metu - tai dažna būseną
- 14.11. Streso mintys dažnai jus nugalės, bet tai nėra galutinis rezultatas
- 14.12. Streso "kišenės"
- 14.13. Streso ribos
- 14.14. Streso prasmė
- 14.15. Atšvęsti streso įveiką
- 14.16. Užbaigę vieną streso ciklą mes kažkada patirsime kitą
15. Streso vengimas
16. Streso išveika
17. Apibendrinimas

Pabaigai

Knygos papildymas 2022-08-21

## **Esminiai streso eksperto mąstysenos elementai**

Parašęs šios knygos juodraštinę versiją nutariau ją išsiųsti šešiolikai recenzentų. Man reikėjo nuomonės ir žvilgsnio iš šalies vertinant knygos turinį. Vienas iš recenzentų pasiūlė knygos pradžioje išdėstyti esminius streso mąstysenos principus. Idėja man ir patiko ir ne. Patiko, nes galbūt taip bus galima greičiau perprasti ir pajusti mąstysenos principą. O dvejojau, nes gali nutikti taip, jog atsivertęs knygą ir perskaitęs esminius principus, skaitytojas knygos toliau neskaitys. Mes, žmonės, dažnai mėgstame trumpinti kelią, visą iki galo praeiname tik tada, kai jis teikia malonumą arba tai yra būtinybė.

Vis dėl to nusprendžiau rekomendacija pasinaudoti ir pradžioje išdėstyti esminius principus - nupiešti kontūrus, o knygos turiniu juos užpildyti. Taip streso mąstysena turėtų įgyti aiškų pavidalą ir įsitvirtinti jūsų galvose.

Dabar ir atlieku šią labai svarbią misiją - bandau, Jums Skaitytojai, kuo aiškiau apibrėžti esminius streso mąstysenos principus. Nuo to, kaip man tai pavyko, priklausys tolimesnė knygos sėkmė.

Taigi jūsų dėmesiui principai:

◆ Streso vengimas, o tiksliau streso vengimo lygis, sukuria proporcingą įtampą mūsų kūnuose ir psichikoje. Kuo didesnis siekis streso išvengti, tuo didesnė įtampa.

- ◆ Viltis arba įsitikinimas, kad streso galima išvengti, ar jo neturėtų būti mūsų gyvenimuose, kuria atitinkamo lygio nusivylimą ir bejėgiškumą.
- ◆ Streso ignoravimas ir neigimas taipogi kuria nepastebimą įtampą. Tai irgi savotiškas būdas vengti streso.
- ◆ Tikėjimasis susidraugauti ar įvaldyti stresą, kad jis nedarytų skaudinančio poveikio, taip pat yra bandymas save apgauti. Tikslenis terminas būtų: išsiugdyti toleranciją stresui.
- ◆ Priėmimas, supratingumas ir atjauta sau, savipagalba bei savistaba yra tie komponentai, kurie padeda išbūti streso epizodus.
- ◆ Manau, kad negalima išugdyti atsparumo stresui jį užgniaužiant arba ignoruojant, bet galima išmokti jį perleisti per save taip sutrumpinant streso epizodą ir išvengiant papildomų komplikacijų.
- ◆ Nustebsite, kad būnant streso epizode, galima atrasti nusiramimą. Apie tai kalbėsiu skyriuose "streso ribos", "streso kišenės".

### 3. Kodėl aš?



foto [Andrulevičius A. Art of Nature](#)

Kiek save pamenu, nuolatos kovojau. Kovojau ne tiek su išore, kiek su kažkuo savo viduje. Tas *Kažkas* buvo labai skausmingas ir keldavo daug įtampų. Nerimastingumas buvo ir iki šiol yra nuolatinis mano palydovas. Tik dabar greta nerimastingumo išugdžiau toleranciją stresui ir tai sukelia ženkliai mažiau emocinės kančios ir... streso.

## **Kaip žmogus su tokiu sutrikimu gali padėti kitam stresuojančiam?**

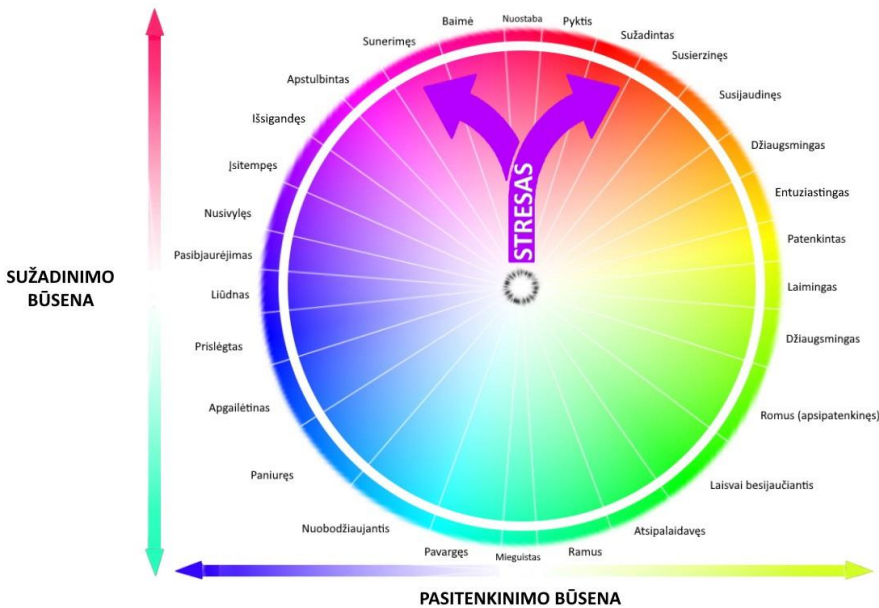
Sąmoningas savęs atsiejimas nuo menamų scenarijų ir praktikos leido man tiesiogiai ir betarpiškai išstudijuoti streso sandarą. Įgijau ne tik teorines ir technines žinias - turiu gyvą patirtį, ką tai reiškia veikti strese. Tad žinių ir praktikų taikymas leidžia man apdoroti stresą ne tik teoriškai, bet ir atvirame, jausminiame lygmenyje. Mus skaudinanti vidinio streso/nerimo išraiška yra mąstymo sukeltas skausmas per kūno pojūčius. Mintis veikia kūną ir mes į tai reaguojame kitomis mintimis. Per praktikas išmokau nesitapatinti su mintimis, apdoroti jausmą, suprasdamas, kaip tai reikia daryti. Per tas pačias praktikas išmokau atpažinti savo asmenybei būdingus bruožus ir veikimo mechanizmus. Stresas mano gyvenime tapo ne tai ko stengiuosi išvengti, bet tai su kuo galiu būti kasdienėje veikloje. Su tokiu požiūriu iš baubo stresas pavirto į natūralų kasdieninį reiškinį. Jo poveikis tapo lengviau priimamas ir pakeliamas. Manau, kad įvyko tiek mentalinė, tiek fizinė adaptacija. Dar 2013 metais Kelly McGonigal, Stanfordo universiteto sveikatos psichologė Ted Talks renginyje pasakė, kad jos atlikti tyrimai įrodė jog stresas yra žalingas tada, kai žmogus įsitikinęs, kad stresas - žalingas. Taigi esu ne tik teoretikas, bet ir praktikas, laboratorinė pelytė, eksperimentuojanti su savimi.

# Kaip gimsta stresas?

Taigi kas yra tas stresas?

Turint suvokiamą terminų paaiškinimą lengviau suprasti tolimesnę teoriją. Todėl [mentalhealth.org.uk](http://mentalhealth.org.uk) duoda paprastą streso apibūdinimą. Stresas yra kūno atsakas į psichinį spaudimą.

Žmogus informaciją geriausiai sugeria per regą, todėl paveikslukai padeda suprasti geriau. Čia jums pateikiu Russel ir Barrett "core affect" teorijos modelį, kuriame pridėjau streso rodyklę.





# 11 skyrius. Streso priėmimas



foto [Andrulevičius A. Art of Nature](#)

Kaip anglakalbiai mėgsta sakyti "this is the hard part" ("Tai sunkioji dalis").

Mes baiminamės streso, nes iš patirties žinome, ką jis daro su mūsų kūnu, mintimis, gyvenimais, sveikata. Taip pat iš straipsnių, pasakojimų, knygų ir liudijimų žinome, ką stresas padarė su kitais žmonėmis. Ir kaip tuomet jo neventi?

Per šį žinojimą mus ištinka dvigubas stresas. Jis skamba maždaug taip: "O, siaube! Aš VĖL patyriau/patirsiu stresą!". Viso to meta žinutė sako, kad mes patyrėme/patirsime baimę dėl streso arba nusivylimą dėl streso. Stresas sukelia stresą. Mes stresuojame dėl streso. Dvigubas stresas.

## *Mano asmeninės istorijos mokantis šios pamokos*

Kadangi prakalbau apie vadinamuosius adrenalino fanatikus, papasakosiu trumpą savo alpinizmo karjerą. Ją tęsiu iki šiol, bet tai trunka dar tik ketverius metus.

Pirmasis mano kalnas buvo aukščiausia Slovėnijos viršukalnė Triglav, beveik 2900 m. Neturėjau visiškai jokio suvokimo ką reiškia kopti į kalnus, bet aiškiai žinojau kad bijau aukščio. Pasiekus pirmus slėnius dėl dydžio ir masto man jau sukosi galva. Kai priėjau pirmąją metro pločio keterą, iš kurios iš abiejų pusių buvo 200 metrų gylio prarajos, tiesiog susmukau prie uolos. Nenualpau, bet mane tiesiog suparalyžiavo. Jau išeidamas į savo balkoną penktajame aukšte, jaučiu nedidelį svaigulį, o čia buvo visai kiti aukščiai. Kūną surakino paralyžius. Nežinojau ką daryti. Kas dabar mane nukels nuo šito kalno?

Penkiolika minučių pasedėjęs prie keteros pradžios, sugebėjau pasišnekėti su savimi ir žengti pirmus žingsnius. Visą šimtą metrų ketera ėjau linkstančiomis ir drebančiomis kojomis. Tądien man pavyko įlipti į savo pirmąją viršukalnę.

Vėliau sekė aukščiausia Lenkijos viršukalnė, kelios Slovakijos viršukalnės. Apsipratau su kalnais ir aukščiu, vienoje Lenkijos trasoje net pusvalandį stovėjau ant vienos kojos ant mažo uolos atsikišimo, laukdamas kitų žygio dalyvių.

Bet būdavo akimirku, kai nebežinodavau ar valdau situaciją, ar situacija šįkart bus stipresnė už mane ir mano gyvybė priklausos nuo jos malonės. Taip nutiko Šveicarijoje lipant į Piz Bernin viršūnę. Tai pasikartojė 2021 metais lipant į Monblaną iš Italijos pusės. Taip buvo Azoruose virvėmis leidžiantis žemyn nuo 115 m aukščio krioklio.

Taip 2022 nutiko Ekvadore, kai mane įtraukė krioklys ir nebuvo tikras ar pavyks iškilti į paviršių ir įkvėpti oro. Tokiomis akimirkomis kyla stebinantis jausmas, kai, regis, viskas nutyla: aplinka, balsai, mintys. Sumažėja koncentracija į pašalinius dirgiklius ir lieki tik tu ir tai, ką tuo momentu darai. Tuomet tarsi karšta smala kūną užlieja stresas. Ar jums yra tekę nusiplikyti ranką karštu vandeniu? Akimirksnį karštis atrodo kaip šaltis. Šis jausmas yra kažkuo panašus, tik jis paliečia širdį, plaučius, šlapimo pūslę, kojas, bicepsus ir tricepsus. Tuo momentu būna labai labai baisu, šokas ir nežinia ar kūnas pasirinks kovot ar pasiduos. Baimė užglaisto visa, kas nereikalinga, ir palieka tik tai, kas svarbu. Mano praktikuojama streso įveikos mąstysena tuo metu padeda man išlikti kiek įmanoma sąmoningu (o sąmoningumo tokiais momentais laaaabai mažai). Tokiu streso epizodu aš pripažįstu savo baimę ir tai, kad ji yra būtina sąlyga. Jeigu įrodinėčiau sau, kad aš nugalėjau stresą, kad man turi būti nebaisu, veikiausiai *atsijungčiau* iš šoko ar bent padaryčiau nereikalingų, pavojingų klaidų stengdamasis nustumti baimę. Baimės pripažinimas padeda man kiek įmanoma pasitelkti blaivų protą, kai minutei pasijaučiu praradęs kontrolę.

Streso metu turi būti baisu! Ir tikriausiai visada taip būna. Todėl streso mąstysenos 14.5 punktą padeda įsižeminti ir kritiniu atveju elgtis tinkamai.

### *Skrybiaus reziumė*

*Tinkamas nusiteikimas streso atžvilgiu nesukelia pridėtinio šoko ir nedidina sutrikimo*