



КАКО СЕ ОСЛОБОДИТИ НАПЕТОСТИ

# РАЗГРАДЊА СТРЕСА

ПИШЕ мр сц. мед. др Татјана МИШИЋ

Техника Eye movement integration (EMI) јесте ментални алат који може веома брзо и ефикасно да смањи стрес, чак за 70 одсто, или да га разводни, и, истовремено, повећа емоционалну стабилност личности. Она омогућава да мозак обради стресно искуство тако што се стимулише и интензивира рем фаза сна у будном стању и доводи до брзе и ефикасне обраде негативних емоција. Техника се једноставно примењује, а делује — чудесно.

**М**едицинска пракса потврђује да је стрес природно стање у коме се налазимо. Није изазов да живимо потпуно ослобођени од стреса, да будемо изоловани од њега, већ да препознамо када се тачно налазимо у стању стреса и како да се не инфичирамо токсичном енергијом осуде и кривице.

Током живота најчешће се природно понашамо тако што, углавном, региструјемо оно што нам недостаје. Особе у радном односу најчешће су оријентисане на то да буду у свом максимуму целе недеље, двадесет четири сата дневно. Такође, човек у свом уму често не заборавља неке поступке других људи и не опрашта им, а то сигурно свако људско биће уводи у стање стреса. Стога, најчешће влада мишљење да је живот ослобођен од стреса илузија која не постоји и да се сви кад-тад враћамо у сурову реалност. Када уђемо у ту сурову реалност, можемо да употребимо Eye movement integration (EMI) технику и ослободимо се стреса за десетак минута.

Таква техника јесте ментални алат који може веома брзо и ефикасно да смањи стрес, чак за 70 одсто, или да га разводни и, истовремено, повећа емоционалну стабилност личности. Као терапијска метода користи се за постизање

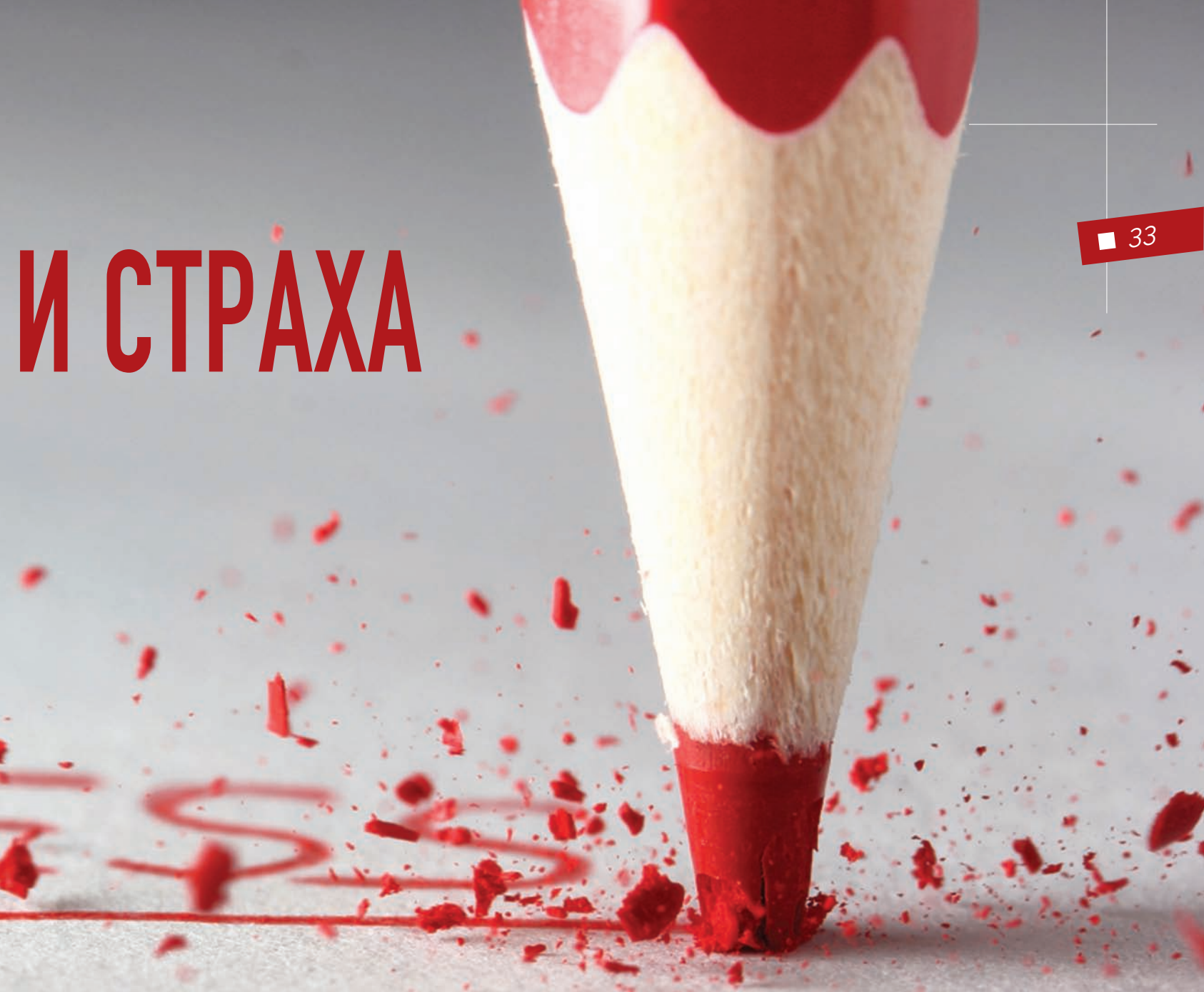
тренутног ослобађања од стреса и пружа могућност да с малом интервенцијом дођемо до великих помака у личном и професионалном развоју. Развили су је Конира и Стив Андреас 1989. године како би третирали тешке емоције настале трауматичним доживљајима изазваним стресом. Касније су на бази EMI технике настале методе Wingwave или EMDR, али је њихова суштина, ефикасност и примена непромењена.

EMI технику успешно користе руководиоци, менаџери, спортисти и сви који желе да повећају професионалне перформансе и унутрашње стање благостања. Примењује се терапеутски, мада је свако може користити и самостално, уколико је за то обучен.

## СТРЕС — ЗАКЉУЧАН У НАШОЈ ГЛАВИ

Природа је регулисала да мозак аутоматски, без утицаја наше воље, обрађује феномен који постоји, тачније наш несвесни материјал, када се налазимо у дубокој REM фази сна. Реч је о оном моменту током сна када се наше очи покрећу лево-десно. Поменути аутори утврдили су да је то

# И СТРАХА



на неки начин повезано с разградњом одређених стресних ефеката, које смо задобили током дана. Природно, у току дана доживимо мање или више стресних ситуација, нешто нам се догоди што нас покрене, а у току сна имамо Eye movement integration покрете, који тај стрес разграђују.

Међутим, емоције које настају као догађај, који називамо стресом, могу остати забележене у нашој меморији у форми слике, звука, мисли и телесних сензација. Уколико имамо довољно сна, стрес може да се разгради. Ако је стрес превисоког нивоа или је сан невољан, дешава се да такви импути остају заувек закључани у нашем нервном систему – као стрес који носимо са собом. Када не спавамо довољно, неки догађаји који су се десили током дана могу бити интензивнији. Ми тада у

## РАЗЛИЧИТИ ПРИМЕРИ

Технику Eye movement integration користе успешни руководиоци, менаџери, спортисти и сви они који желе да повећају професионални перформанс и унутрашње стање благостања. Често се користи у фудбалским клубовима. У Немачкој, на пример, један клуб има толико оспособљених

РЕМ фази сна не разградимо стрес који смо доживели и он остаје у блокади у нервном систему.

Брачни пар Андреас установио је да можемо да симулирамо покрете очију и у будном стању и да успемо да разградимо блокаде које су настале због јаких стресних ситуација. Техника коју су развили омогућава да мозак обради то искуство тако што се стимулише и интензивира РЕМ фазу у будном стању, што доводи до брзе и ефикасне обраде негативних емоција. То је веома једноставно и делује – чудесно!

Пракса је показала да је та техника веома корисна код људи који су изложени јаком стресу у неким ситуацијама, као на пример спортисти, хирурзи и остали, те да би требало да је редовно примењују.

Људи за коришћење ЕМТ технике тако да у полувремену утакмице играчи само за неколико минута разграђују стрес и блокаде. Тек тако растеређени развијају стратешки приступ такмичењу. Примењује се терапеутски, мада је свако може користити и самостално, уколико је за то обучен.



Не можемо да објаснимо како то механички функционише с Eye movement integration техником, међутим, многобројни примери и искустава доказују да она делује у пракси. Такође, том техником могу да се разграде и неки велики ирационални страхови. На пример страх од зубара, од летења, страх од наступа. Исто тако, могу успешно да се разграде трауматични и ирационални страхови. Поменута техника, у комбинацији с осталим методама лечења, може да направи велике помаке.

Интересантно је да EMI техника не оптерећује ни оног ко је користи нити терапеута који ради са њим. Терапеути не морају да буду медицинске струке, а потпуно слободно могу да је примене без икаквих контраиндикација и људи који нису терапеути.

Током терапије особа коју „третирамо“ не мора да износи садржај свог стреса, што је добро, јер многи људи не желе да причају о детаљима својих стресних ситуација, проблема или емоција. Довољно је да пацијент зна који му садржај изазива напетост или да региструјете емоцију присутну у организму, па да онда терапеут примени Eye movement integration технику.

### ПРИМЕНА EMI ТЕХНИКЕ

EMI технику изводи стручно обучени терапеут, тачније људи који су завршили обуку, али за само неколико тренутака можемо и сами себи делимично да помогнемо. Потребно је удобно се сместити у столицу, у канцеларији или на неком другом месту, повезати се мислима са својим осећајем трауме или стреса, а онда удахнути и издахнути ваздух и пратити погледом (отворених очију) од једног до



Када се том техником смањи ниво стреса, могу се применити и неке друге како би се оснажила особа. Терапеути који раде са људима под стресом могу да помогну и себи, да се не би повезивали с туђим трауматичним тренуцима, што за њих може да буде веома оптерећујуће.

Помоћу EMI технике истражујемо искуство које је довело до трауме или стреса, не садржајно, већ тако што истражујемо субмодалитете кроз слике, звуке или емоције. Веома је важно да особа региструје у свом уму која је то тачно емоција и да на њој примени ову терапеутску технику.

мислимо о томе шта изазива стање стреса, шта је наша ирационална траума, где нам се у мислима појављује емоција. Да ли је, можда, реч о слици, осећају или је тескоба у неком делу тела који треба истражити. Када региструјемо тај осећај, имамо индикатор на основу кога ћемо моћи да измеримо да ли је дошло до смањења стреса. То су релативно једноставне технике које може свако од нас да изведе, а веома су корисне.

Иако EMI технику изводе стручно обучени терапеути, тачније људи који су завршили обуку, за само неколико тренутака можемо и сами себи делимично да помогнемо. Потребно је да се удобно сместимо у столицу, у канцеларији или на неком другом месту, повежемо се мислима са својим осећајем трауме или стреса, онда удахнемо и издахнемо ваздух и шетамо погледом (отворених очију) од једног до другог угла зида. Потом, поново удахнемо и издахнемо и поновимо покрете очима од угла једног до угла другог зида. Све време треба веома интензивно мислити на емоцију коју изазива стрес у телу. То треба учинити неколико пута. На тај начин симулира се PEM фаза у мозгу, која

другог угла зида. Потом, удахнути и издахнути и поновити очима покрете од угла једног до угла другог зида. Све време треба интензивно мислити на емоцију која изазива стрес у телу. То се понавља неколико пута. На тај начин симулира се PEM фаза у мозгу, која се дешава током сна. Тако можемо делимично помоћи свом кибернетичком систему, а уз помоћ особа које у потпуности познају EMI технику и у потпуности се ослободити стреса.

се дешава током сна. Тако можемо делимично да помогнемо свом кибернетичком систему, а уз помоћ особа које познају EMI технику и да се у потпуности ослободимо стреса.

Осим тога, сви заинтересовани могу да се детаљније информишу о Eye movement integration техници на интернету. Едуковани стручњаци објашњавају како се тачно она изводи. То је основа која се постепено надограђује. Уз додатно проучавање и испробавање те методе свако може добити још више идеја о томе како да се практично ослободи стреса. ■

*Ауторка је специјалиста опште медицине, CertMD-ORT, акупунктуре, квантне медицине у ВМЦ „Славија“*

### СВОЈЕВРСНА МЕТОДА ОПУШТАЊА

Поставља се питање како да то новодобијено стање учврстимо као трајни ефекат. Требало би, заправо, да раз-