

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



Katarzyna Nowicka – Pasternak

W dzisiejszych czasach stres jest wszechobecny. Każdy marzy o tym, aby całkowicie wyeliminować go z życia, ale niestety nie jest to możliwe. W związku z tym niezwykle istotna jest umiejętność kontroli stresu. Warto rozwijać w sobie tę sprawność, aby móc bez problemu radzić sobie nawet w bardzo trudnych sytuacjach. Co zatem robić, aby stres zwalczyć?

Za stres, a dokładnie za jego objawy fizjologiczne, odpowiedzialny jest przede wszystkim układ współczulny. To właśnie on pobudza nadnercza do wydzielania adrenaliny i wywołuje przyspieszone tętno, oddech czy rozszerzone źrenice. Człowiek nie jest w stanie tego układu wyłączyć, bowiem odpowiedzialny jest za wiele funkcji w organizmie, ale może nauczyć się stresem zarządzać. Jakimi wskazówkami warto się kierować?

Poznaj swój organizm

Pierwszym krokiem do skutecznej kontroli stresu jest przyjrzenie się reakcjom własnego organizmu. Każdy bowiem reaguje inaczej na sytuacje stresowe. Dobrze jest zwrócić uwagę na oddech, odczuwanie temperatury, bicie serca czy inne fizyczne objawy. Stres ma także wpływ na umysł człowieka – niektórym wyostrza zmysły i motywuje do działania, inni odczuwają pustkę w głowie i zniechęcenie. Warto także zastanowić się, jakie emocje powoduje stres (lęk a może wesołość?) i czy nie jest odpowiedzialny za pewne zachowania, np. przejadanie się.

Znajdź w sobie pewność siebie

Na skuteczne radzenie sobie ze stresem ma wpływ poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa. Dobrze jest także otaczać się bliskimi osobami, które będą wsparciem w momencie wystąpienia sytuacji stresowej.

Oddychaj

Ćwiczenia oddechowe to doskonały sposób na wyciszenie stresu. Jeśli dojdzie do sytuacji stresowej, należy skupić się na oddechu. Zazwyczaj nie trzeba go specjalnie uspokajać czy pogłębiać, bowiem samo skoncentrowanie się na wdechach i wydechach doprowadzi do rozluźnienia organizmu.

Przemyśl swoje reakcje

Zawsze po wystąpieniu stresu dobrze jest przemyśleć, dlaczego w ogóle do niego doszło. Dogłębna analiza sytuacji może pomóc kontrolować stres. Najlepiej jest zastanowić się, czy na pewno dane zdarzenie wymaga stresowania się, rozważyć konsekwencje i sposoby uchronienia się przed problemami.

Zrelaksuj się

Po stresie organizm wymaga regeneracji. Pomoże w tym dłuższy relaks. Jak się najlepiej relaksować? Każdy powinien wybrać to, co najbardziej lubi. Doskonały może okazać się masaż, trening relaksacyjny, np. relaksacja neuromięśniowa, czytanie książki, obejrzenie ciekawego filmu, spacer czy po prostu oddanie się swojemu hobby.

Uprawiaj aktywność fizyczną

Sport to doskonałe narzędzie do walki ze stresem. Aktywność fizyczna nie tylko pomaga się rozluźnić i zapomnieć o problemach, ale także dotlenia organizm, wyzwala endorfiny, wspiera układ odpornościowy i krążenia, a także przy okazji poprawia sylwetkę.

Jedz zdrowo

Walcząc ze stresem, należy też zwrócić uwagę na zdrowe odżywianie. Zwłaszcza powinno się spożywać produkty bogate w magnez, cynk czy witaminy z grupy B. Dobrze jest jeść 5 razy dziennie, ale w mniejszych ilościach, najlepiej o regularnych porach i zrezygnować z fast-foodów, słodkich napojów czy tłustych potraw.

Źródło: www.psychoterapia.plus