

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

"Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako stresory. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby)."

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/stres-co-to-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>

Można zauważyć, że te same sytuacje to dla jednych osób ekscytujące wyzwanie (eustres), dla innych prawdziwy koszmar (dystres). Ludzie bardzo różnią się subiektywną oceną tych sytuacji. Podsumowując, stres sam w sobie nie jest ani zły ani dobry. To w dużym stopniu od nas zależy jaki wywrze na nas wpływ, w zależności od tego jak będziemy go spostrzegać i jak będziemy sobie z nim radzić.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Radzenie sobie ze stresem, to bardzo szerokie, złożone zagadnienie.
Oto kilka podstawowych wskazówek:

- **uwierz w siebie** – pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie,
- **traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, trudność jest jak kolejny poziom w grze (zdobywasz nowe doświadczenie), uczysz się na przyszłość, jak pokonywać daną trudność,
- **naucz się odprężyć** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć. Dobrą metodą jest w tym wypadku relaksacja (relaksacja, np przy muzyce z odgłosami przyrody),
- **bądź aktywny** – aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Możesz poćwiczyć w domu. Jeśli nie znasz dobrych ćwiczeń, zapytaj swojego nauczyciela w-f)
- **poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak pomocników, pamiętaj, że wszystkie emocje są potrzebne, te nieprzyjemne także,
- **skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Doświadczenia innych, dobre słowo, inny punkt widzenia często zmieniają nasze myślenie,
- **staraj się dużo uśmiechać**- okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm, optymistom więcej rzeczy się udaje, uśmiech sprawia, że kłopoty stają się mniejsze,
- **pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj**- picie wody pomoże Ci w zwalczeniu stresu. Gdy Twój organizm jest odwodniony, produkuje więcej hormonu stresu,
- **zrób coś co Cię uszczęśliwia**- pobaw się z psem, zobacz występ kabaretowy, upiecz ciasto, zrób

coś co sprawia ci przyjemność i jednocześnie odgoni twoje myśli od sytuacji stresowej,

- **zadbaj o dobry sen**- to działa. Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze

źródło: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/stres-co-to-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>