10 prostych sposobów na stres

Czym jest stres?

Jest naturalną reakcja mobilizującą organizm do działania.

Kiedy stres bywa niebezpieczny?

Nauka opisuje dwa rodzaje stresu:

- eustres (dobry stres) – mobilizujący nas do aktywności i przezwyciężenia trudności,

oraz

- dystres (zły stres) – kiedy pobudzenie i napięcie organizmu jest tak silne i długotrwałe, że wywołuje jedynie dezorganizację działania, może doprowadzić do wielu chorób lub przybrać formę patologicznego lęku.

Zatem…..

…….. *stres odczuwamy wówczas, kiedy widzimy, że sytuacja jest trudniejsza, niż nasza zdolność radzenia sobie z nią.*

Czy możemy uniknąć stresu?

Nie… ale możemy nauczyć się nim zarządzać, czyli zmniejszać napięcie organizmu lub wykorzystywać je do większej mobilizacji i aktywności.

Na czym polega radzenie sobie ze stresem?

Po pierwsze:

Na zmianie sytuacji na lepsze, albo przez zmianę własnego zachowania, albo przez zmianę otoczenia.

Po drugie:

Na opanowaniu emocji w taki sposób, by nie wymknęły się spod kontroli i nie załamały naszej odporności psychicznej.

Pamiętaj, że każdy inaczej reaguje na stres a to, co dla jednych jest sytuacją stresującą dla innych już nią nie jest.
Są przekonani, że poradzą sobie!!!

Jak radzić sobie ze stresem?

Oto krótka ściąga. Wypróbuj. Znajdź rozwiązania dla siebie … a wówczas na pewno uda Ci się zostać ninja (…od zarządzania stresem). ☺

1. Akceptuj.

Zaakceptuj to, że stres istnieje! Nikt nie jest od niego wolny. Pomoże Ci to zrozumieć i kontrolować reakcje Twojego organizmu.

2. Zyskaj świadomość ciała.

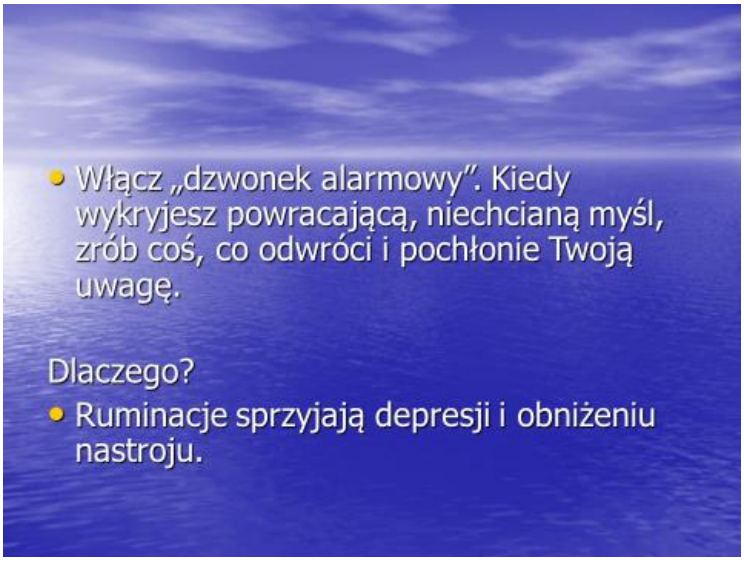
Obserwuj reakcje ciała a rozpoznasz sytuacje dla Ciebie stresujące. *Co się ze mną dzieje? Co chce mi powiedzieć mój organizm? Dlaczego te ręce, tak się pocą?!!!* Tego typu rozpoznanie pozwoli Ci na pracę nad własnymi reakcjami a z czasem, zyskasz poczucie kontroli nad sytuacją.

3. Zostań aktorem.

Ćwicz sytuacje, w których się stresujesz. Wyobraź ją sobie … napisz scenariusz i odegraj główną rolę! Odpowiedz sobie na pytania: *Jak chcę się zachować? Nad czym muszę popracować? Co mi w tym pomoże?* Ćwicz! Stres nie może Cię ograniczać! Praktyka czyni mistrza! Zasada dotyczy również stresu przed klasówką. Kiedy go nie odczuwasz? Wtedy, kiedy jesteś przygotowany, kiedy nauczyłeś się i wiesz, że poradzisz sobie!!!

4. Myśl pozytywne.

Opanuj myśli. Stres rodzi się w głowie. Często, my sami go pobudzamy, martwiąc się na zapas. Często, z góry zakładamy, że się zdenerwujemy i co za tym idzie, … zestresujemy …. i nie poradzimy sobie. Czy zdarza Ci się myśleć: *Nic nigdy mi się nie udaje! Na pewno nikt mi nie pomoże! Jestem w tym beznadziejny i nic tego nie zmieni! Nie zamierzam w żaden sposób ryzykować! A jeśli popełnię błąd?! Nigdy nie nauczę się tej matmy!*



5. Znajdź w sobie szczerość i refleksję.

Poznaj swoje słabości, przyznawaj się do nich i nie wstydź się ich. Mówienie o sobie i swoich reakcjach jest formą

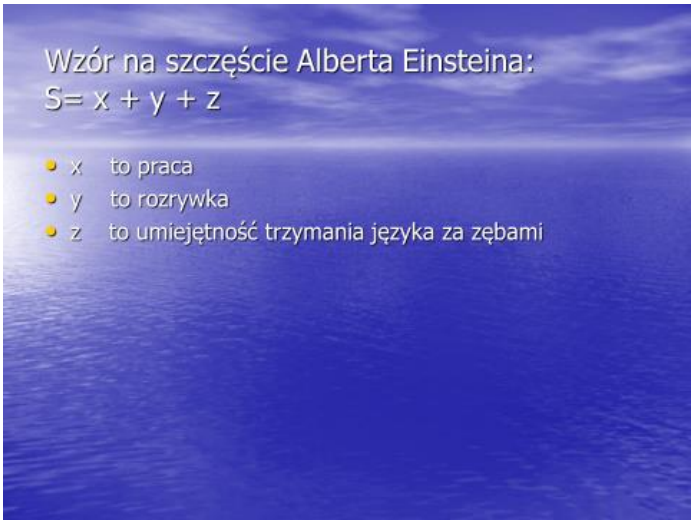
opanowania napięcia i uspokojenia. Może się też stać początkiem ciekawej rozmowy. ☺ Wiele osób unika tego typu postępowania ponieważ są przekonani, że inni będą postrzegać ich jako słabeuszy. To błąd!!! Tylko ludzie silni i pewni siebie potrafią przyznać się otwarcie do własnych słabości. Pozwól sobie na błędy. Nikt nie jest doskonały. Każdy je popełnia ale nie każdy się na nich uczy. Jeśli coś Ci nie wyszło, oczywiście, przejmuj się tym ale tylko tak długo, by wyciągnąć wnioski i pomyśleć o korzyściach, które na pewno też zauważysz.

6. Pamiętaj o relaksie.

Naucz się relaksacji. Znajdź sposób dla siebie. Może …. wyobraź sobie gorącą plażę ….. lub ćwicz oddechy, zaczerpnij powietrze przez nos, wypuść wolno ustami…. a może modny trening uważności, …. joga, …. medytacja, wreszcie ….. muzyka! Odpręż się!

7. Uśmiechaj się.

Uśmiech pobudza endorfiny (hormony szczęścia) do działania.

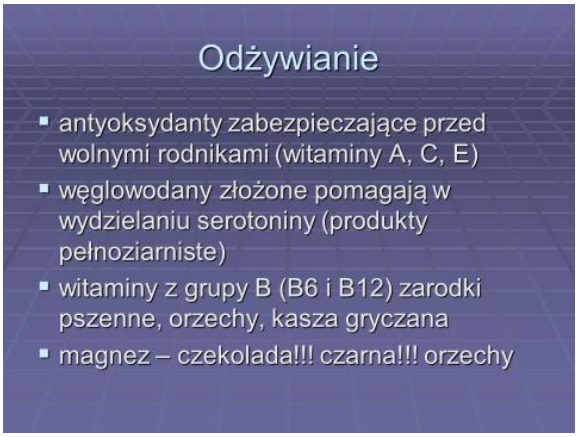


8. Nie zapominaj o wysiłku fizycznym.

Ćwicz. Spaceruj. Wysiłek fizyczny pomaga eliminować niektóre objawy stresu, np.: napięcie mięśniowe. Wpływa również na wydzielanie endorfin.

9. Odżywiaj się zdrowo.

Zadbaj o swój organizm od wewnątrz. Dieta antystresowa nie jest przerażająca. Unikaj używek. Zdrowy tryb życia pomaga opanować stres.



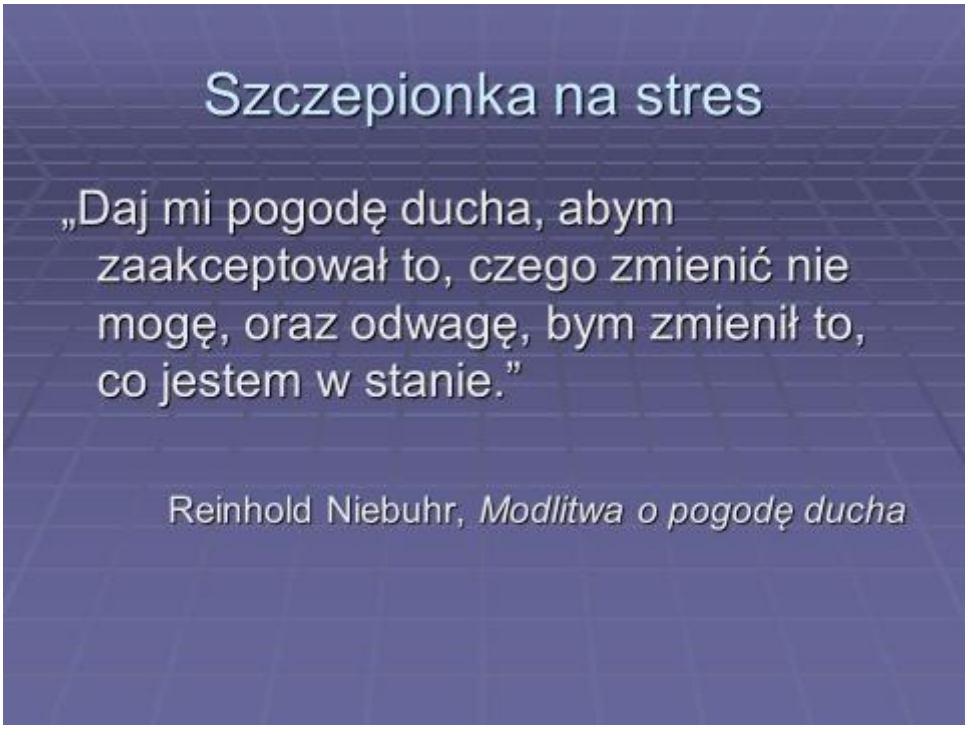
10. Dbaj o małe przyjemności.

Czy słyszałeś o ***efekcie flow***?! Twórcą tej koncepcji jest Mihaly Csikszentmihalyi, według którego ***flow*** jest stanem między satysfakcją a euforią, wywołaną przez

całkowite oddanie się jakiejś czynności. Żeby się odprężyć, rób to, co naprawdę Cię wciąga!!!

OSTATNIA WSKAZÓWKA

Przed Tobą rozmowa kwalifikacyjna. Czekasz na nią wraz z kilkoma innymi kandydatami.

- Oddychaj.
- Rozluźnij się.
- Odpowiedz na pytanie: Poradzę sobie bo……?
- Popraw nastrój, wyobrażając sobie, że wszyscy siedzący obok desperacko marzą o skorzystaniu z toalety! ☺

I jeszcze jedno ……..