

Stres może być naszym sprzymierzeńcem...

Stres może być naszym sprzymierzeńcem, a nikt go nie lubi. Dlaczego? Można podzielić go na :

- stres na pozytywny, motywujący oraz
- dezorganizujący i tego właśnie nie lubimy.

Uczucie stresu jest często bardzo nieprzyjemne. Kręci nam się w głowie, pocą się nam ręce, częściej korzystamy z toalety, szybciej bije nam serce i mamy uczucie „pustki w głowie” - tego ostatniego objawu stresu szczególnie nie lubią studenci Jak więc polubić stres? Czy jest to w ogóle możliwe?

Musimy zdać sobie sprawę, że reakcja stresowa jest nam potrzebna. Dawniej przydawała się, gdy trzeba było uciekać przed tygrysem, lub innym dzikim zwierzęciem. Teraz raczej nikt z nas ataku tygrysa się nie spodziewa za rogiem ulicy, prawda? Stres jest reakcją, która pozwala nam zmobilizować energię do działania. Dlatego jest taki ważny. Jednak może czasami pojawiać się zbyt często. Mogą „stresować” nas błahе z pozoru sytuacje, takie jak zaległa praca do wykonania, klasówki do sprawdzenia „na wczoraj” czy spóźnienie na autobus. Zbyt częste uleganie stresowi może być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Dlatego też tak ważne jest poznanie sposobów radzenia sobie z nim.

O sposobach radzenia sobie ze stresem napisano już wiele wartościowych artykułów. Wśród popularnych metod są techniki oddechowe, wprowadzanie zmian w codziennym funkcjonowaniu czy sport. Czasami może zdarzyć się tak, że te polecane metody nam nie pomagają, a wręcz jeszcze bardziej nas denerwują. Co zrobić w tym przypadku? Poddać się? Wręcz przeciwnie! Każdy z nas, a dokładniej, nasz mózg wie, co jest dla nas najlepsze. Nasz organizm będzie się zachowywał, tak, aby było to jak najbardziej adaptacyjne i chroniące. Posłuchajmy go!

Polecam wypracować sobie kilka takich naszych metod radzenia sobie ze stresem, które tylko nam pomogą! Pobawmy się w psychologa dla samego siebie!

Kiedy dopada nas stresująca sytuacja, nie musimy np. w autobusie zacząć głośno oddychać, bo tak polecano w mądrym podręczniku. Takim zachowaniem narazimy się na pełne zdziwienia, lub zaniepokojenia miny ludzi dookoła nas - co narazi nas na dodatkowy stres. Co więc możemy w takiej sytuacji zrobić ? Możemy odwrócić uwagę od sytuacji, która wywołała u nas stres. Jeśli stresują nas współpasażerowie, możemy włączyć w telefonie (korzystamy ze słuchawek z wiadomych względów) swoją, specjalnie dobraną dla nas przez nas muzykę. Muzyka ma wielką moc poprawiającą nastrój! Szczególnie kiedy jest radosna. Kiedy zestresowała nas perspektywa

projektu, który musimy wykonać, odwracamy uwagę odnajdując nasz ulubiony spokój skupiając się na czymś neutralnym. Można czytać, można śpiewać (głośno lub w duchu) lub zatańczyć np. dziki taniec.

Jak jeszcze możemy zminimalizować wpływ stresu na nas? Zaakceptujmy siebie. To niemożliwe? Nie! To jest zdecydowanie możliwe! Nie obwiniamy się za to, że się stresujemy. Może się tak zdarzyć, że stresujemy się bardziej od innych. To nic! Czy to znaczy że jesteśmy gorsi? Nie. Ludzie są różni. Niektórzy na samą myśl o pająku wzdrygają się. My się stresujemy, ale umiemy sobie z tym poradzić! Przecież mamy swoje własne metody!

- Zwolnijmy. Niestety obiad sam się nie robi, kartkówka sam się nie sprawdzi a wypracowanie samo się nie napisze. Codziennie mamy wiele obowiązków, które staramy się wykonać jak najlepiej. Jednak powinniśmy zwolnić, znaleźć codziennie chociaż 10 minut dla siebie. Tylko dla siebie. Możemy w tym czasie obejrzeć ulubiony program, poczytać gazetę, lub posłuchać ulubionej muzyki. Jak znaleźć ten czas w ciągu dnia dla siebie, mimo wielu obowiązków?
- Zastanówmy się jak wygląda nasza organizacja czasu. Może warto dzień wcześniej dokładnie rozplanować sobie dzień : co, kiedy i o której godzinie robimy? Może byłoby nam łatwiej np. co sobotę rozpisywać plan obiadów na cały tydzień, robić „Menu restauracji domowej”? Wiedzielibyśmy jakie zakupy zrobić i nie tracilibyśmy czasu na zastanawianie się, „co dzisiaj na obiad”.
- Ziołowe herbaty takie jak melisa czy rumianek pite regularnie pomagają naszemu układowi vegetatywnemu „złapać oddech”. Pozwalają się wyciszyć, przez co nasz sen będzie dawał nam więcej wypoczynku. Te herbaty nie usypiają, a pozwalają ukoić nasze „skołatane nerwy”. Może warto spróbować zamienić chociaż jedną kawę dziennie na tę herbatkę?

Wszystkim zestresowanym polecam popularny w sieci Trening Autogenny Szulca. Wykonywany codziennie przynosi niesamowite efekty. Jest to trening wykorzystujący autosugestię, która na pojawia się na skutek koncentracji uwagi z ćwiczeniami regulacji funkcji cielesnych i vegetatywnych.

Mam nadzieję, że stres będzie Was „dopadał” jak najrzadziej, a nawet jeśli Was dopadnie, to pamiętajmy, że umiemy sobie z nim poradzić!