Sposoby radzenia sobie ze stresem

Stres jest reakcją organizmu na bodźce zewnętrzne, wymagające od nas szybkiej adaptacji do aktualnych warunków. Stres towarzyszy nam każdego dnia *(*w pracy, w domu, podczas kontaktu z bliskimi lub obcymi osobami)*,* dlatego coraz więcej badaczy próbuje zgłębić jego psychologiczne mechanizmy, szukając jednocześnie sposobów radzenia sobie z nim. Bodziec wywołujący reakcję stresową zwany jest stresorem. Gdy znajdujemy się w niekomfortowej sytuacji, nasz organizm zaczyna produkować tzw. hormony stresu (adrenalinę, noradrenalinę oraz kortyzol).

Należy pamiętać, że nie każdy stres jest zły – często mobilizuje on nas bowiem do działania, ułatwia radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Jak czytamy u Preczaka, „stres jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczony w czasie, jego natężenie zaś nie przekracza umiarkowanego, właściwego dla danego organizmu poziomu".

Do najbardziej popularnych objawów stresu zaliczamy:

- przyspieszony oddech
- zwiększona potliwość
- fale zimna lub gorąca
- brak apetytu/nadmierny apetyt
- trudności z koncentracją uwagi
- bóle głowy
- bóle brzucha
- rozdrażnienie
- problemy ze snem/bezsenność
- poczucie zmęczenia
- obniżona wydolność fizyczna i umysłowa
- nudności
- nagłe zmiany nastroju.

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

1. Pamiętaj o odpoczynku.

   Po całym dniu napięcia i stresu należy pomyśleć o relaksie i czasie wolnym. Wskazane jest, by odpoczynek ten był aktywny. W tym czasie nie można myśleć o swoich codziennych problemach i trudnościach, należy za to starać się o obniżenie napięcia organizmu. Jeśli tylko masz taką możliwość, wybierz się na spacer, spotkaj z przyjaciółmi i rodziną, uprawiaj sport - gimnastykuj się, idź na basen, na długi spacer lub udaj się na wycieczkę rowerową.

2. Zadbaj o sen.

   Gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani, więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące. Bardzo ważne jest zadbanie o odpowiednią, regularną ilość snu.

3. Zmień tryb życia.

Zacznij planować swój czas, Postaraj się tak ułożyć swój dzień, by nie być w ciągłym biegu. Podziel zadania na te pilne i mniej ważne. Staraj się nie planować zbyt wielu zadań na dany dzień, gdyż ich niezrealizowanie będzie wywoływać dodatkowy stres.

4. Zapewnij sobie zrównoważoną dietę.

Dobrze jest spożywać różne pokarmy z 4 grup artykułów żywnościowych: mleko i przetwory mleczne, mięso i produkty zastępcze, owoce i jarzyny, pieczywo i przetwory zbożowe. Bardzo ważne jest, by rozpoczynać dzień od śniadania, a kolejne posiłki spożywać w równych odstępach czasu.

5. Myśl pozytywnie.

W radzeniu sobie ze stresem bardzo ważne jest wsparcie bliskich nam osób. Pozytywne relacje z bliskimi, znajomymi i współpracownikami ograniczą zły wpływ stresu na nasze życie. Uśmiechaj się do innych.

6. Relaksacja

Można stosować różne ćwiczenia relaksacyjne, które prowadzą do odprężenia tak ciała, jak i umysłu. Pozwalają nam one odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie organizmu. Pomocne mogą okazać się:

- **Ćwiczenia oddechowe**

  Oddychanie przeponą jest znanym i niezwykle skutecznym sposobem w zmniejszaniu napięcia. Usiądź prosto, weź głęboki wdech nosem (licząc do trzech). Wstrzymaj oddech na kilka sekund. Następnie wydychaj powietrze głęboko ustami (licząc do trzech). Powtórz wszystkie czynności trzykrotnie.

- **Ćwiczenia izometryczne**

Ćwiczenia izometryczne polegają na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni w poszczególnych partiach ciała.

- **Trening relaksacji**

To ćwiczenie polega na koncentrowaniu uwagi na poszczególnych grupach mięśni. Po prostu zamknij oczy i myśl o wszystkich częściach ciała po kolei, począwszy od głowy (skóra głowy, mięśnie twarzy, oczy, podniebienie, gardło), następnie ogarnij myślami kolejno tułów, brzuch i plecy, nogi i stopy. Koncentruj się na stopniowym „wyłączaniu" i rozluźnianiu całego ciała.

- **Masaż**
- **Medytacja/modlitwa**
- **Muzykoterapia**

Odpowiednio dobrana melodia pozwoli Ci się zrelaksować i zmniejszyć napięcie. Możesz połączyć ją z technikami oddechowymi, co tylko wzmocni efekty tej techniki. Granie na instrumencie to również świetny sposób na zredukowanie napięcia.

Opracowała:
Anna Michalska

Bibliografia

Kluczyńska, S. O stresie i sposobach radzenia sobie z nim
http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/137-emocje-i-nastroj/1478-o-stresie-i-sposobach-radzenia-sobie-z-nim-sylwia-kluczynska.html

Sławomirska, M. Stres i sposoby radzenia sobie z nim
http://www.szpitaljp2.krakow.pl/fileadmin/media/marketing/1stres%20.pdf

Sygit-Kowalkowska E. Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka – perspektywa psychologiczna
http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2014/hyg-2014-2-202.pdf