



# 7 sposobów na stres

W CODZIENNYM ŻYCIU NIE DA SIĘ GO UNIKNAĆ, TOWARZYSZY NAM NIEMAL NIESTANNIE. ODCZUWAMY GO W PRACY, GDY ZDAJEMY EGZAMINY, IDZIEMY NA WAŻNĄ WIZYTĘ DO LEKARZA. NIE OMIJA TAKŻE NASZEGO ŻYCIA RODZINNEGO I TOWARZYSKIEGO. PRYZYWCZAILIŚMY SIĘ SĄDZIĆ, ŻE NIE JEST ON NASZYM SPRZYMIERZENCEM, LECZ WROGIEM. PRZYCYNIA SIĘ DO ROZWOJU CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH I JEST ZWYCZAJNIE NIEPRZYJEMNY. PRZYJRZYJMY MU SIĘ ZATEM BLIŻEJ – MOŻE SĄ METODY, BY GO ZMINIMALIZOWAĆ?

**S**tres można zdefiniować jako takie eksploatawanie organizmu, które towarzyszy dostosowywaniu się do ciągle zmieniającego się otoczenia. Stres odciska na człowieku skutki emocjonalne i fizyczne. Może wzbudzać pozytywne uczucia, ale częściej są one negatywne.

Pozytywne oddziaływanie stresu może spowodować do działania, czego rezultatem bywa nowa świadomość i ekscytujące perspektywy. Negatywne skutki stresu to nieufność, poczucie odrzucenia, złości lub depresja, prowadzące do problemów zdrowotnych: bólów głowy, rozstrojów żołądka, wysypki, bezsenności,

wrzodów, wysokiego ciśnienia, chorób serca, a nawet wylewów.

Przykładami sytuacji wywołujących stres mogą być: śmierć kogoś bliskiego, narodziny dziecka, awans w pracy czy poznawanie nowych osób. Doświadczamy w nich stresu, ponieważ zmuszają nas do układania rutynowych wzorców zachowań od nowa.

## Z jakim stresem walczyć?

Gdy człowiek dostosowuje się do nowych sytuacji, stres może mu pomóc lub przeszkodzić, w zależności od tego, jak na niego reaguje. Stres, z którego skutkami trzeba walczyć, zaczyna się na ogół od bezsenności. Kolejne jego objawy to:

stałe uczucie podenerwowania, potliwość, biegunki lub zaparcia, problemy z oddychaniem, podwyższone napięcie mięśni, bóle brzucha, nadmierna pobudliwość, wybuchowość, płacliwość.

Krótkotrwały stres, którego nie warto zwalczać, to ten, który pomaga podejmować decyzje, dodaje adrenaliny w sytuacjach wymagających mobilizacji. W stresie bywamy w stanie dłużej pracować wydajnie, wchodzić na wyższe poziomy swojej inteligencji. Stres może też ostrzegać przed sytuacjami niebezpiecznymi fizycznie dla biologicznego bytu. Wtedy nasze intuicyjne reakcje pomagają unikać niebezpieczeństwa.

## 1 Znajomość emocji i motywacji

Osoby, które są w stanie trafnie rozpoznawać i nazywać swoje emocje, potrafią również wykorzystywać stres pozytywnie i radzić sobie z negatywnymi skutkami sytuacji stresowych.

Nie zaprzeczajmy zatem swoim uczuciom, jakie by one nie były. W trudnych sytuacjach warto wsłuchać się w siebie i starać się nazwać to, co czujemy.

Nawet jeśli to uczucia, które uważa się za niekorzystne, takie jak: złość, przygnębienie czy smutek, nie wypierajmy świadomości, że je odczuwamy. Lepiej próbować nazywać swoje motywacje i oczekiwania w określonych sytuacjach – może źródłem stresu jest fakt, że wszystko przebiega inaczej, niż planowaliśmy.

## 3 Nie oceniamy ludzi

Częstym źródłem stresu współczesnego człowieka jest nieustanne porównywanie się z innymi i ocenianie zachowań wszystkich wokół. Takie podejście nie prowadzi do wewnętrznego spokoju. Krążąca od lat między ludźmi Desiderata mówi: „Nie wyrzekaj się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi. Nie chodzi tu o to, aby każdy Cię lubił. To absolutnie niemożliwe. Załóż sobie jedynie, że nie będziesz się uprzedzał do innych. I staraj się mimo wszystko być życzliwy. (...) Nie porównuj się z innymi, jeśli nie chcesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz gorszych i lepszych od siebie.”

Życie w poczuciu, że wszyscy mamy swoje wady, zalety i różnorodne życiowe motywacje, a jednak tworzymy społeczną całość, która powinna zgodnie funkcjonować, przynosi ulgę i pogodzenie z okolicznościami, których zmienić nie sposób. Postawa nieoceniańia innych procentuje jeszcze faktem, że zyskujemy szacunek i niemal pewność, że sami będziemy traktowani z akceptacją.

## 4 Zadbaj o siebie

Dobrym sposobem na redukcję w organizmie negatywnych skutków stresu jest zdrowe odżywianie. Najważniejsze są regularność i zachowanie stałych pór; 4–5 nieobfitych posiłków dziennie, dużo wody mineralnej i zielonej herbaty. Rzućmy palenie, nie przesadzajmy z alkoholem (i ilością, i częstotliwością). Warto jeść dużo warzyw i owoców oraz unikać potraw smażonych w głębokim tłuszczu. Najlepsze są dania gotowane na parze i grillowane.

Warto nie przejadać się, ani jeść tuż przed snem. Nigdy nie wychodzmy z domu bez śniadania. Ostrożnie ze słodkościami, ale też nie odmawiajmy ich sobie z zasady, bo i to może być źródłem stresu. Polecamy ciemną czekoladę! Powiedzmy sobie: „jesteś wartościowym człowiekiem i to, czym karmisz swój organizm, także powinno być wartościowe”.

Innym prostym sposobem profilaktyki stresu jest zapewnianie mu codziennej porcji ruchu. To mogą być proste ćwiczenia przy muzyce, gra w piłkę, a nawet codzienny półgodzinny spacer. Równie ważny jest regularny i radosny kontakt z naturą. Polecamy spacerować po parku i lesie, polach i łąkach, przejażdżki rowerowe po okolicy. Dobrze mieć w domu zwierzę, bo dbałość o jego los, relaksujące głaskanie futra lub rozmowy z tą istotą przyczyniają się do redukcji stresu i łagodniejszego podejścia do świata.

Człowiek „wyluzowany” to ktoś, kto codziennie dobrze się wysypia. Niewyspanie zwiększa podatność na rozdrażnienie, męczliwość, powoduje niepotrzebne pobudzenie. Dobrą radą na stres jest także picie zamiast czarnej herbaty i kawy naparów ziół. Polecane są: melisa, mięta, kozłek lekarski, chmiel, pokrzywa, nagietek.

## 2 Realna ocena sytuacji

Gdy znajdujemy się w sytuacji potencjalnie stresującej, wchodzimy w nią bez uprzedzeń, racjonalizując swoje powody do obaw. Bo na ogół zagrożenie w rzeczywistości nie jest tak wielkie, jak to podsuwa wyobraźnia. Gdy sytuacja stresowa nas zaskakuje, próbujemy ją „rozebrać na czynniki pierwsze”, zobaczyć w realnym świetle.

Na przykład: w urzędzie spotkała nas nie tylko odmowa rozwiązania problemu, ale i agresywna postawa urzędnika. Postarajmy się zobaczyć wszystkie aspekty sytuacji. Może to my sami, będąc podenerwowani, zachowaliśmy się niezbyt uprzejmie? Może w budynku było gorąco, a pracująca tam osoba była już zmęczona z powodu wielu godzin pracy? Czy dokumenty, które przynieśliśmy, były kompletne? Racjonalizując sytuację stresową, uczymy się je oceniać realnie już podczas ich trwania, gdy znajdujemy się w podobnej sytuacji następnym razem. Ucząc się swoich własnych sposobów „oswajania” trudnych zdarzeń, odczuwamy mniej stresującego lęku.

## 5 Relaksacja

Są jeszcze inne czynności, które sprawiają nam przyjemność i rozbudowują poczucie wewnętrznego szczęścia. Pierwszy z nich to relaksujące kąpiele, którym może towarzyszyć cicha i spokojna muzyka, nastrojowe oświetlenie. Polecamy świece zapachowe lub aromaterapeutyczne olejki i sole do kąpieli. Do podobnej kategorii należą masaże – w gabinecie masażyisty, albo w domu „na wymianę” z bliską osobą. Można używać olejków, potęgujących działanie masażu, które zredukują napięcie mięśni i dadzą poczucie rozluźnienia.

Dobre jest także regularne słuchanie w pozie relaksacyjnej ulubionej muzyki. Nie robiąc nic innego, wsłuchajmy się w ulubione rytmy i melodie, analizujmy brzmienia, dajmy ciału i umysłowi odpocząć.

Sposobem na stres, łączącym w sobie zbawienne wpływy muzyki i zdrowego ruchu, jest taniec. To okazja do wielowymiarowego odprężenia, a także oczekiwana po pracowitym tygodniu chwila zabawy i radości.

Wspaniały wpływ na redukcję napięcia ma też słuchanie... ciszy. Umiejętność wejścia całym sobą w ciszę, dopuszczenia jej do wszystkich zakątków swojego ciała i umysłu należy trenować regularnie. Osoby religijne znają to doznanie z chwil modlitwy i kontemplacji.



Gdy człowiek dostosowuje się do nowych sytuacji, stres może mu pomóc lub przeszkodzić, w zależności od tego, jak na niego reaguje.

## 6 Śmiech i czas z bliskimi

Kontakt z bliskimi ludźmi, którzy są nam życzliwi i których my lubimy, uczy otwarcia na świat, ufności sobie i innym, daje poczucie bezpieczeństwa oraz zaangażowania. Pomaga lubić siebie, co w redukcji stresu jest tak ważne!

Chwile z bliskimi to okazja, by przełamywać reakcje stresowe śmiechem. Banałna maksyma „śmiech to zdrowie!”, nie ma nic z banału. W chwilach śmiechu leczą się złe emocje, wyładowuje napięcie, „ładują akumulatory”. Śmiech uczy dystansu, pomaga skupić oddech w innym miejscu niż przemęczone piersi, „wpuścić powietrze do brzucha”.

## 7 Sympatia do siebie i świata

Aby oddzielić się od negatywnych skutków stresu, warto być osobą pogodzoną ze światem i optymistyczną. Zobaczyć siebie jako człowieka wartościowego i wartego wszystkiego najlepszego, co może dać życie. Wchodzić w każdy nowy dzień z poczuciem, że spotka nas dużo dobra i wartościowych doznań, zaś trudne chwile są rzadkie, ale też się zdarzają w życiu każdego człowieka.

Bądźmy życzliwi innym, miejmy zaufanie do natury, a pozytywne nastawienie do siebie i świata zwiększy naszą odporność na stres.

Bądźmy życzliwi innym, miejmy zaufanie do natury, a pozytywne nastawienie do siebie i świata zwiększy naszą odporność na stres.

