

Praktyczny poradnik radzenia sobie ze stresem

Stres jest naszą reakcją na **napięcie psychiczne**. Na ogół odczuwamy stres, kiedy stoimy w obliczu sytuacji **nowej** albo czujemy, że może nas ona **przerosnąć** – nie podaliśmy jej, będzie wymagała od nas bardzo dużo pracy, wysiłku i czasu, którego nie mamy.

Choć stres kojarzy nam się z czymś negatywnym, nie zawsze jest czymś złym czy niepożądanym. Stres na co dzień jest nam potrzebny, działa na nas motywująco! Przed zawodami sportowymi czy nawet grą z przyjaciółmi również odczuwamy stres, ale wtedy popycha nas ku sukcesom, a nie nieszczęściom. Musimy zatem nauczyć się panować nad stresem, tak aby on nie zapanował nad nami! Na całe szczęście, istnieją sposoby aby „stresować się lepiej i mądrzej”!

Przede wszystkim musimy sobie stres jakoś uporządkować. Czym tak właściwie jest? Nasze doświadczenie stresu możemy podzielić na trzy podstawowe elementy: poznawczy, emocjonalny i fizjologiczny. Przeczytajcie typowe objawy i pomyślcie ile z nich brzmi Wam znajomo:

- **Myśli**, które pojawiają się w głowie, gdy się stresujemy:
„tego jest za dużo, nie dam rady”, „to nie fair, inni mają łatwiej”, „nie zdążę”, „mam za mało czasu”, „nigdy tego nie skończę”
- **Emocje**, które odczuwamy, gdy się stresujemy:
irytacja, lęk, niepokój, zniecierpliwienie, gniew, przygnębienie, poczucie braku perspektyw
- **Fizjologiczne reakcje** naszego ciała w chwilach stresu
Przyśpieszenie tętna, szybsze oddychanie, napięcie mięśni karku, ramion i brzucha, uderzenia gorąca, potliwość, bóle głowy, problemy z koncentracją, dziury w pamięci, nerwowość, pobudzenie, problemy z pęcherzem i jelitami.

W wielu przypadkach można również zaobserwować **zmiany w zachowaniu**, takie jak niezdolność do relaksu, bycie w ciągłym pośpiechu, chaotyczne działanie, chwytanie się wielu spraw jednocześnie i nie kończenie żadnej z nich, problemy ze snem, kłótność, podnoszenie głosu, zmiany w łaknieniu (zmniejszone lub zwiększone) oraz płaczliwość.

Aby zacząć zmieniać swoje reakcje stresowe, musimy zacząć od podstaw, czyli zastanowić się co, kiedy i jak nas stresuje. W tym celu możemy odpowiedzieć sobie na takie pytanie: gdzie i z kim jestem, kiedy się stresuję? Co wtedy robię? Co mogę zrobić, żeby sobie pomóc w stresie? Przede wszystkim jednak, musimy wiedzieć które ze spraw, którymi się stresujemy, podlegają naszej **kontroli**? Nawet jeśli na wiele ważnych spraw nie możesz mieć wpływu, być może możesz nieco zmienić swoje reakcje? Małe rzeczy czasami mogą zrobić bardzo dużą różnicę – odpocznij (nawet zmusz się do tego!), poproś o radę, spróbuj popatrzeć na problem z innej perspektywy.

Wszyscy mamy swoje sposoby na stres, jedne są skuteczniejsze, inne mniej. Psychologowie jednak od czasu do czasu robią listy czynności, które na pewno nie zaszkodzą, a być może mogą przynieść ulgę w stresie i pozwolą utrzymać go na poziomie motywującym, a nie zniechęcającym. Oto niektóre z nich:

- Oddychaj głęboko: weź głęboki wdech, następnie bardzo powoli wypuść powietrze
- Śmieję się! Twój mózg dostanie wiadomość, że jest wszystko w porządku! Śmiech to samo zdrowie, mięśnie twarzy się rozkurczą, a my czujemy się lepiej
- Znajdź chwilę na relaks i na przyjemności
- Rób listy zadań! Nadaj poszczególnym zadaniom odpowiednie priorytety. Skoncentrujesz się wtedy na rzeczach ważnych, o niczym nie zapomnisz, uporządkujesz myśli, spojrzysz na problemy/zadania w szerszym kontekście, poczujesz większą kontrolę
- Spróbuj ćwiczeń relaksacyjnych, zwłaszcza relaksacji progresywnej
- Wizualizacja może być bardzo pomocna: wyobraź sobie miejsce, w którym chcesz być, opisz je każdym z pięciu zmysłów (np. las, jak wygląda, czym pachnie, jak szumią drzewa, jakie są wrażenia dotykowe)
- Zastanów się czy jest coś, co możesz zrobić aby zbliżyć się do rozwiązania problemu
- Nie zapomnij o rodzinie, przyjaciółach, znajomych. Podtrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi jest bardzo ważne, zarówno gdy się stresujemy, jak i na co dzień
- Skup się na swoich zmysłach, na tym co widzisz, słyszysz, czujesz. Opisz swoje doznania. Skup wzrok na czymś przez chwilę. Powąchaj jakiś intensywny zapach, zjedz coś wyrazistego.
- Spróbuj zjeść coś świadomie np. orzeszka. Zwróć uwagę na ruch ręki do ust, powąchaj go, kosztuj powoli, zacznij powoli przeżuwać. Spróbuj opisać swoje doznania. Ponadto spróbuj jeść ręką niedominującą, zmusisz się dzięki temu do większego skupienia.
- Wprowadź aktywność fizyczną do swojego dziennego planu, nie pożałujesz!
- Myśl małymi krokami, nie wszystko musisz zrobić od razu
- Jedz dużo warzyw i owoców
- Pamiętaj o sprawianiu sobie przyjemności
- Najpierw pomyśl, później działaj
- Zapytaj się; na co reaguję? Co myślę, że może się wydarzyć? Czy to są fakty czy tylko moja opinia? Co najgorszego może się wydarzyć? Czy to jest prawdopodobne? W jaki sposób pomaga mi myślenie w ten sposób? Czy aby nie wyolbrzymiam? Czy to jest tego warte? Czy przeceniam niebezpieczeństwo? Czy istnieje inny sposób popatrzenia na tę sprawę? Jaką radę dał(a)bym komuś na moim miejscu? **Jaką mam kontrolę na tą sytuacją? Co jest poza moją kontrolą? Jakie zmiany mogę wprowadzić do spraw, które są pod moją kontrolą? Jakie będą skutki reagowania w ten sam sposób jak zazwyczaj? Jakie działania będą w tej sytuacji najbardziej pomocne i efektywne?**

Oczywiście lista może być dużo dłuższa. Może masz swoje sprawdzone sposoby? Spróbuj je spisywać w poniższej tabeli. Następnym razem, kiedy znajdziesz się w sytuacji powodującej duże napięcie, będziesz mógł/mogła spojrzeć na spis sprawdzonych sposobów i zastosować jeden z nich! Nic prostszego!

Data/ czas	Początkowy nastrój	Jaką technikę radzenia sobie z stresem zastosowałem/am?	Nastrój po zastosowaniu techniki	Refleksje/ spostrzeżenia