

Stres - wróg czy przyjaciel?

Wielu z nas musi codziennie zmierzyć się ze stresem zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym. Nie da się zapobiegać sytuacjom stresowym. Wiele osób sięga po środki farmakologiczne lub, co gorsza, używki. Jest to jednak chwilowe znieczulanie efektów stresu, bez próby wyeliminowania jego źródła, w dodatku często doprowadzające do uzależnień. Odporność na stres można jednak w pewnym stopniu trenować, poprawiając samoocenę i nastawienie do pracy.

Często spotykamy się tylko z negatywną definicją stresu, w rzeczywistości jednak stres jest nieodzownym elementem naszego życia. W pewnych okolicznościach stres może okazać się korzystny, stymulując nas do podejmowania nowych wyzwań. Pokonywanie przeszkód na co dzień jest dla nas naturalne i akceptowalne. Stres spełnia funkcję mobilizującą, dodając nam sił i energii. Każdy z nas posiada tzw. optymalny poziom stresu. Jest to poziom napięcia, które nas mobilizuje i pomaga nam efektywnie działać, jednak po przekroczeniu pewnego poziomu ogranicza zdolność jednostki do radzenia sobie z problemami, co prowadzi do zaburzeń psychicznych i somatycznych, takich jak wzmożony niepokój czy depresja.

Dlatego właśnie stres można podzielić na dwie grupy:

- **stres pozytywny** to taki poziom stresu, który jest nieodzowny do utrzymania zdrowego organizmu. Odczuwamy jako stan dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Np.: mocniejsze bicie serca na widok ukochanej osoby lub „dreszczyk emocji” przy wspinaczce w górach.

- **stres negatywny** to długotrwałe nieprzyjemne napięcie zakłócające równowagę duchowo- fizyczną, które może prowadzić do chorób psychosomatycznych. Tak naprawdę mówiąc "stres" mamy na myśli dystres, czyli negatywne napięcie i dyskomfort psychiczny i fizyczny.

Stresujące są takie sytuacje, które odbieramy jako nietypowe, nagłe, wzbudzające w nas skrajne emocje o wysokim nasileniu. Odbieramy je w sytuacjach zmiany (zmiana lub utrata pracy, zmiana miejsca zamieszkania), zagrożenia (kłopoty życiowe, zdarzenia katastrofalne) lub lęku przed utratą (np. śmierć bliskiej osoby).

Każdy organizm staje wobec wyzwań, jakie stawia jego środowisko zewnętrzne i osobiste potrzeby. Wyzwania te są problemami życiowymi, które dany organizm musi rozwiązać, aby przetrwać i dobrze funkcjonować

Oto kilka Najczęściej zalecanych metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Utrzymuj kontakt z naturą - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla
- Miej czas właśnie dla siebie - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz. Wyłącz telefon, usiądź wygodnie w fotelu lub idź na spacer
- Porozmawiaj z kimś kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać - nie udawaj kogoś kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc.
- Stosuj techniki relaksacyjne - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny)
- Uprawiaj sport - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się
- Zdrowo się odżywiaj - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj

używek; papierosów, kawy, alkoholu. Przecież tylko w "zdrowym ciele - zdrowy duch"

- Rozwijaj w sobie poczucie humoru - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.
- Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
- Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
- Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie. Bądź dla siebie tolerancyjny.
- Nie troszcz się o rzeczy na które nie masz wpływu -nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym nad czym masz władzę.

Nie pozwól, aby to stres rządził Twoim życiem, czasem i umysłem. Naucz się skutecznie dzień po dniu stawiać mu czoła. Pamiętaj, tylko gdy się uspokoisz masz szansę z nim wygrać!

Pobrano z www.azbiuro.pl