JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

STRES - to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym.

Stres jest zjawiskiem nieuniknionym, bowiem codzienne życie pełne jest trudnych sytuacji. Nie uchronimy się przed wszystkimi czynnikami wywołującymi stres. Tak naprawdę cały czas musimy się z nim mierzyć i starać się go pokonywać. Gdy nie potrafimy efektywnie sobie z nim radzić – może stać się groźny dla naszego zdrowia i jakości życia. Dlatego tak ważna jest wiedza na temat tego, czym jest stres, kiedy jest dla nas szkodliwy i jak sobie z nim radzić.

Stres może działać mobilizująco lub deprymująco. Wyróżniamy dwa typy:

- **Eustres** – stres „dobry", motywujący; stan, w którym jesteśmy gotowi podejmować decyzje i realizować postawione sobie cele. Poprzez działania wydziela się hormon zwany adrenaliną, który ułatwia nam jego wykonanie.

- **Dystres** – stres „zły", osłabiający, paraliżuje lub zniechęca; jeśli się przedłuża, jest przyczyną zmęczenia, cierpienia i chorób. Ten rodzaj stresu źle wpływa na nasz cały ustrój - zmienia się w stan negatywny. Przedłużający się stres lub stale występujące bodźce stresowe (tak zwane stresory) wyczerpują siły organizmu.

Przyczyny stresu

Przyczyn jest wiele. Czynnikami powodującymi stres mogą być czynniki umysłowe, fizjologiczne, anatomiczne lub fizyczne. Również im więcej osób – tym więcej przyczyn. Przykładem sytuacji stresujących może być np. nadmiar obowiązków, trudności w kontaktach międzyludzkich, lęk przed stawianymi nam wymaganiami, a także długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie czy zagrożenie życia.

Efekt życia w ciągłym stresie.

Stres wpływa na nasze procesy fizjologiczne.
W sytuacji stresowej możemy zaobserwować:
- wzrost ciśnienia tętniczego,
- przyspieszenie akcji serca,
- zwiększenie stężenia glukozy w krwi,
- wzrost napięcia mięśniowego,
- przyspieszony, płytki oddech,
- wyostrzenie zmysłów,
- suchość w ustach,
- zwiększona aktywność gruczołów potowych,
-przyspieszona perystaltyka jelit, zwiększone napięcie mięśni gładkich (m.in. skurcz żołądka),
-charakterystyczne zmiany w zapisie EEG (aktywności mózgu),
- charakterystyczne zmiany w gospodarce hormonalnej.

Negatywne skutki stresu ze strony fizjologii, czyli ciała. Stres może objawiać się: spadkiem odporności (częste infekcje, przeziębienia, grypa), kołataniem serca, wzrostem ciśnienia krwi oraz poziomu glukozy, kłopotami z oddychaniem, uciskiem w klatce piersiowej, bezsennością i częstym wybudzaniem się w nocy, omdleniami bez wyraźnej przyczyny, częstymi bólami migrenowymi i ciśnieniowymi głowy, bólami kręgosłupa, niestrawnością, biegunkami, zaparciami, problemami skórnymi i alergiami, astmą, drżeniem i lepkością rąk oraz przyrostem bądź spadkiem wagi.

Objawy stresu ze strony psychiki: to między innymi drażliwość, huśtawka nastrojów, gniew, zwiększona nerwowość, obniżona samoocena, agresja, drżenie, tiki nerwowe, zaburzenia snu, nieradzenie sobie z obowiązkami. Na poziomie emocjonalnym mogą pojawić się: lek, niepokój, zwiększona czujność, drażliwość, agresja.

Jak sobie radzić ze stresem?

Radzenie sobie ze stresem to bardzo szerokie zagadnienie, ale można udzielić kilka podstawowych wskazówek:

1. **Usiądź, zastanów się i odpowiedz na pytania** – „Co Cię niepokoi, denerwuje? Dlaczego Jesteś poirytowany?, Co wpływa na Twoje stresujące myśli?" Świetnym rozwiązaniem może okazać się zapisanie wszystkich problemów na kartce. Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli. Myśl tylko o tym na co masz wpływ. Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.

2. **Poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców. Uważna obserwacja samego siebie i nauka rozpoznawania, a także nazywania uczuć to umiejętność, która jest konieczna do tego, aby podjąć jakieś działanie.

3. **Uwierz w siebie** – Pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie.

Przestań używać social media. Możliwe że jesteś zależny od opinii na portalach społecznościowych. Zastanów się w jakim stopniu żyjesz tym co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie. Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji. Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.

4. **Myśl pozytywnie** –Twoje pozytywne nastawienie do innych może sprawić, że i inni będą przyjaźniej nastawieni do ciebie. W radzeniu sobie ze stresem bardzo ważne jest wsparcie bliskich nam osób, zaś pozytywne stosunki z bliskimi, znajomymi ograniczą liczbę stresujących wydarzeń w miejscach, w których żyjemy i przebywamy.

5. **Uśmiechaj się** – okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może załagodzić sytuację. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm. Jeden duży uśmiech może nam dać niesamowicie dużo energii oraz kopa motywacji.

6. **Traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”

7. **Zmień to, co Ci nie odpowiada** – jeżeli twoje życie nie do końca wygląda tak, jakbyś chciał to warto się zastanowić co możesz zmienić. Często przyzwyczajamy się do jakiś sytuacji w życiu i nie chcemy zmian, które mogłyby nam wyjść na lepsze. Nie bój się próbować nowych rzeczy. Nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków, ale bądź ambitny i wypełniaj powierzone Ci zadania bardzo dokładnie i rzetelnie. Chcieć to móc. **Zrób coś co Cię uszczęśliwia.**

8. **Zadbaj o swoje zdrowie** – aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na cały nasz organizm, to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Ważne jest, aby utrzymywać organizm w dobrej formie. Ćwiczenia fizyczne wykonywanie rano lub po powrocie ze szkoły pomagają w poradzeniu sobie z napięciem. To ma być przyjemność i wyładowanie złych emocji! Podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Intensywny trening nie tylko poprawia ogólną formę, ale pozwala też oderwać się od myślenia o problemach. Zmęczenie fizyczne z reguły ułatwia też zasypianie.

9. **Naucz się odprężać** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć. Posłuchaj muzyki - to ona pozytywnie wpływa na nasz układ cały układ nerwowy. Włączenie swojej ulubionej piosenki może przynieść Ci ukojenie. Nie ważne czy jest to rap czy jazz. Liczy się zabawa i radość. Możesz również zacząć tańczyć i wydzielać endorfiny!

10. **Pamiętaj o odpoczynku** – po całym dniu napięcia i stresu należy pomyśleć o relaksie, czasie wolnym od trudnych zajęć, gdy nie trzeba się spieszyć, walczyć, rywalizować. Ważne, jest to by obniżyć napięcie organizmu. Jeśli tylko masz taką możliwość wybierz się na spacer, spotkaj z przyjaciółmi i krewnymi.

11. **Śpij**– gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące. Dla tego tak ważne jest zadbanie o odpowiednią, regularną ilość snu. Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Warto kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Dzięki temu, nauczysz swój organizm pewnego nawyku. Pamiętaj o higienie snu - wywietrz pokój, odłóż telefon pół godziny przed snem. Dzięki temu będzie Ci łatwiej zasypiać, a spanie 7-8 godzin pomoże Ci w regeneracji i walce ze stresem.

12. **Zadbaj o dietę** – powinna być bogata w odpowiednie makro i mikroelementy, szczególnie ważny jest poziom magnezu oraz odpowiednie nawodnienie. To jak się odżywiamy ma wpływ na całe nasze życie. Kiedy będziemy jeść „śmieciowe" jedzenie również dodatkowo będziemy się źle czuć. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie.

13. **Skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności, zmienić nasze nastawienie i podnieść nas na duchu. Kiedy masz jakiś problem – zwróć się do ukochanej osoby. Możesz również skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. Nie jest to nic złego. Każdy z nas ma przecież problemy. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować.

https://www.youtube.com/watch?v=rZgJcenU8iw
https://www.pokonajlek.pl/jak-dbac-o-zdrowie-psychiczne-infografika