

Po ten cały stres? [1]



W minionym tygodniu otrzymaliście ode mnie na dzienniku propozycje ćwiczeń wspomagających radzenie sobie ze stresem. Czym jednak jest stres? Zgodnie z definicjami naukowców „jest to stan organizmu wywołany przez pobudzenie go nieobojętymi bodźcami (stresorami); bodźcem takim może być zarówno zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i silne przeżycie psychiczne. H. Selye definiuje stres jako ogólną reakcję organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu zadanie, jest to więc stan, w jakim znajduje się organizm, a nie czynnik, który ten stan wywołuje. W pierwszej fazie stresu zwykle występuje reakcja obronna, polegająca na mobilizacji siły organizmu, w dalszej fazie lub przy silnym stresie w organizmie pojawiają się zaburzenia; powtarzanie się stresu może powodować ciękie stany chorobowe” (Okon, 2001, s.371). Stres jest nieodłącznym elementem życia. Warto pamiętać, że jak wynika z powyższej definicji, działa także mobilizując, może nakręcać nas do działania. Niekorzystna jest jednak sytuacja, kiedy stres towarzyszy nam ciągle, kiedy nie następuje rozładowanie stresu. Tutaj niestety musimy radzić sobie sami i wypracować swoje sposoby na „odstresowanie”. Wiem, że macie swoje własne sposoby, aby pokonać stres. Poniżej podaję kilka pomysłów, które równie możecie wykorzystać.

Przykładowe pomysły na rozładowanie stresu na wesoło:

- Pobaw się piętami antystresowymi, torebkami wypionymi fasolą.
- Popiewaj piosenkę, która sprawia, że czujesz się lepiej - nie krępuj się, śpiewaj na cały głos!
- Narysuj komiks, uwzględniając w nim sytuacje, które Cię irytują.
- Ćwicz ruchy typowe dla kickboxingu czy kung-fu - dodaj do nich okrzyki.
- Boksuj poduszkę tak mocno, jak tylko potrafisz.
- Rób mieszane miny do lusterka.
- Poskacz na skakance albo idź pobiegać.
- Pokoloruj kolorowankę.
- Namaluj obraz – może być abstrakcyjny.
- Posłuchaj muzyki, która cię uspokaja.
- Rozwiń kryżówkę lub zagraj w sudoku.
- Zadzwoni do przyjaciela by dał upust swojej frustracji.
- Przespaceruj się po ogrodzie.
- Weź trzy głębokie oddechy, wstrzymaj oddech za kładym razem najdłużej jak możesz.
- Popatrz na zdjęcie miejsca lub osoby, które kochasz.
- Śmieję się z dowcipów - odwiedź stronę z dowcipami.
- Rozkoszuj się filiżanką ciepłej herbaty lub kakao.
- Pobaw się ze swoim psem lub kotem. Nie masz zwierzątka? Wybierz sobie idealnego kota lub psa.
- Zaplanuj idealny wolny czas.
- Weź duży kielich zimnej wody. Nie ma naukowego udowodnienia, dlaczego tak się dzieje, a jednak wielu twierdzi: to działa! Poza tym jest zdrowe.
- Pij sok pomarańczowy. Dwie szklanki soku z pomarańczy dziennie zaspokoje potrzebny dawkę witaminy C.
- Ćwicz gumę.

Wykorzystano materiały ze strony Instytutu Edukacji Pozytywnej <https://instytutep.pl/> [2]

M. Stanek-Mo?

Source URL: <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2042>

Links:

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2042>

[2] <https://instytutep.pl/>