

Jak radzić sobie ze stresem? [1]



Stres jest stałym gościem w naszym codziennym życiu. Nie można go uniknąć, dlatego ważne jest jak sobie z nim radzimy. Zbyt wysoki poziom stresu, przewlekły, lub powtarzający się nie jest dla nas korzystny, dlatego warto stosować zdrowe, racjonalne sposoby radzenia sobie z nim. Dzięki temu będziemy mogli sprawnie działać, realizować własne cele i potrzeby, żyć zdrowo i szczęśliwie.

Oto wskazówki jak skutecznie postąpić ze stresem:

- **buduj odporność organizmu poprzez zdrowy styl życia** m.in. prawidłowo się odżywiaj, pij dostatecznie dużo, wypoczywaj, dbaj o swoją sprawność fizyczną

- wyznacz czas na odpoczynek i obowiązki, odpoczywaj robić to co Ci cieszy, sprawia przyjemność
- ćwicz regularnie, a jeśli zmęczysz

- **pokochaj siebie**

- dostrzegaj swoje mocne strony i posiadane możliwości
- doceniaj swoje sukcesy
- gdy Ci chwalą nie zaprzeczaj, powiedz „dziękuję”
- naucz się mówić „nie”, jeśli ktoś chce Ci wykorzystać
- postrzegaj porażki i kłopoty jako coś przejściowego, co da się rozwiązać, a nie jako katastrofy
- myśl pozytywnie: „dam radę”, „mam prawo do popełniania błędów”, „następnym razem pójdzie mi lepiej”
- nie tłum emocji, ale wyrażaj je w akceptowany sposób np. nazywaj to co czujesz i czego potrzebujesz

- **znajdź swoje sposoby na obniżanie nadmiernego napięcia np.:** spacer, bieg, taniec, rozmowa z przyjacielem, zabawny film, ciekawa książka, rysowanie, słuchanie muzyki, zabawa z psem, tupanie nogami, uderzanie w przeznaczoną do tego poduszkę, ugniatanie gumowej piłeczki, techniki oddechowe i techniki polegające na liczeniu

- **skoncentruj się na problemie**

- spróbuj zrozumieć jego istotę, zdecyduj czy chcesz go rozwiązać

- wyobraź sobie korzyści jakie odniesiesz gdy go rozwiążesz
- realnie oceń swoje możliwości
- odkryj dobre strony tej sytuacji
- przypomnij sobie jak radziłeś sobie w przeszłości z podobnym problemem
- poszukaj rozwiązań, lub pomocy w jego rozwiązaniu.

PAMIĘTAJ:

- radzenia sobie ze stresem można się nauczyć
- jeżeli potrzebujesz pomocy mów o tym, poszukaj jej
- pomocy może Ci udzielić np.: rodzic, przyjaciel, nauczyciel, pedagog, psycholog.

Do zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem zachęca

Iwona Antczak

/psycholog/

Source URL: <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2163>

Links:

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2163>