Po ten cały stres? **[1]**



W minionym tygodniu otrzymali?cie ode mnie na idzienniku propozycje ?wicze? wspomagaj?cych radzenie sobie ze stresem. Czym jednak jest stres? Zgodnie z definicjami naukowców „jest to stan organizmu wywo?any przez pobudzenie go nieoboj?tnymi bod?cami (stresorami); bod?cem takim mo?e by? zarówno zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i silne prze?ycie psychiczne. H. Selye definiuje stres jako ogóln? reakcj? organizmu na jakiekolwiek stawiane mu ??danie, jest to wi?c stan, w jakim znajduje si? organizm, a nie czynnik, który ten stan wywo?uje. W pierwszej fazie stresu zwykle wyst?puje reakcja obronna, polegaj?ca na mobilizacji si? organizmu, w dalszej fazie lub przy silnym stresie w organizmie pojawiaj? si? zaburzenia; powtarzanie si? stresu mo?e powodowa? ci??kie stany chorobowe” (Oko?,2001,s.371). Stres jest nieod??cznym elementem ?ycia. Warto pami?ta?, ?e jak wynika z powy?szej definicji, dzia?a tak?e mobilizuj?co, mo?e nakr?ca? nas do dzia?ania. Niekorzystna jest jednak sytuacja, kiedy stres towarzyszy nam ci?gle, kiedy nie nast?puje roz?adowanie stresu. Tutaj niestety musimy radzi? sobie sami i wypracowa? swoje sposoby na „odstresowanie”. Wiem, ?e macie swoje w?asne sposoby, aby pokona? stres. Poni?ej podaj? kilka pomys?ów, które równie? mo?ecie wykorzysta?.

Przyk?adowe pomys?y na roz?adowanie stresu na weso?o:

- Pobaw si? pi?eczk? antystresow?, torebk? wype?nion? fasol?.
- Po?piewaj piosenk?, która sprawia, ?e czujesz si? lepiej - nie kr?puj si?, ?piewaj na ca?y g?os!
- Narysuj komiks, uwzgl?dniaj?c w nim sytuacje, które Ci? irytuj?.
- ?wicz ruchy typowe dla kickboxingu czy kung-fu - dodaj do nich okrzyki.
- Boksuj poduszk? tak mocno, jak tylko potrafisz.
- Rób ?mieszne miny do lusterka.
- Poskacz na skakance albo id? pobiega?.
- Pokoloruj kolorowank?.
- Namaluj obraz – mo?e by? abstrakcyjny.
- Pos?uchaj muzyki, która ci? uspokaj?.
- Rozwi?? krzy?ówk? lub zagraj w sudoku.
- Zadzwo? do przyjaciela by da? upust swojej frustracji.
- Przespaceruj si? po ogrodzie.
- We? trzy g??bokie oddechy, wstrzymuj?c oddech za ka?dym razem najd?u?ej jak mo?esz.
- Popatrz na zdj?cie miejsca lub osoby, które kochasz.
- ?miej si? z dowcipów - odwied? stron? z dowcipami.
- Rozkoszuj si? fili?ank? ciep?ej herbaty lub kakao.
- Pobaw si? ze swoim psem lub kotem. Nie masz zwierzaka? Wyobra? sobie idealnego kota lub psa.
- Zaplanuj idealny wolny czas.
- We? du?y ?yk zimnej wody. Nie ma naukowego udowodnienia, dlaczego tak si? dzieje, a jednak wielu twierdzi: to dzia?a! Poza tym jest zdrowe.
- Pij sok pomara?czowy. Dwie szklanki soku z pomara?czy dziennie zaspokoi potrzebn? dawk? witaminy C.
- ?uj gum?.

Wykorzystano materia?y ze strony Instytutu Edukacji Pozytywnej https://instytutep.pl/ [2]

M. Stanek-Mo?

Source URL: https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2042

Links:
[1] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2042
[2] https://instytutep.pl/