

Jak radzić sobie ze stresem?

O stresie i jego negatywnych skutkach dla naszego dobrostanu napisano już chyba wszystko, a na pewno bardzo wiele... W tym artykule postaramy się zebrać krótko to, o czym rzeczywiście warto pamiętać (szczególnie kiedy stoimy w obliczu ważnych życiowych wyzwań, jakimi są np. egzamin maturalny, rozpoczęcie nauki na studiach wyższych czy związana z tym często przeprowadzka do innego miasta).

Do najważniejszych badaczy, którym zawdzięczamy opisanie i głęboką analizę zjawiska, jakim jest stres, należą m.in. Hans Selye, Thomas Holmes i Richard Rahe. Nie będziemy jednak tutaj przytaczać poszczególnych definicji i teorii. Skupimy się na bardziej praktycznym aspekcie tego zjawiska. Oto co musimy wiedzieć, żeby dobrze zrozumieć i móc wytoczyć wszelkie dostępne nam działa do walki z negatywnymi skutkami stresu.

Stres jest zjawiskiem fizjologicznym i towarzyszy nam od zarania dziejów. Jest mechanizmem, który naszym prapraprzodkom pozwalał przetrwać, a nam dzisiaj umożliwia przystosowanie się do nowej sytuacji, zmotywowanie do działania, zmobilizowanie organizmu i całej naszej energii do wytężonego wysiłku na rzecz poradzenia sobie z trudną sytuacją.

Dlatego w pierwszej kolejności warto w myśl jakże często niedocenianej prawdy życiowej „w zdrowym ciele zdrowy duch”:

- zapewnić sobie odpowiednią ilość aktywności fizycznej (i tutaj nasze ciało zostawia nam pełną dowolność: spacer, bieganie, taniec, treningi dostępne na YT, a nawet sprzątanie). Zapewnimy sobie tym samym dopływ naturalnych hormonów szczęścia (endorfiny) i pozbedziemy się nadmiaru hormonów, które z pewnością szczęścia nie przynoszą (np. kortyzolu);
- zadbać o odpowiednią ilość snu (co najmniej 8 godzin, nieprzerwanie);
- zdrowo się odżywiać (zbilansowana dieta bogata w kwasy Omega-3, witaminy itp.).

Obecnie bardzo często silna reakcja stresowa jest wywoływana przez czynniki psychologiczne, tzn. indywidualne, wynikające ze sposobu, w jaki spostrzegamy trudną sytuację i jakie jej nadajemy znaczenie.

By zadbać siebie na poziomie psychologicznym, możemy zastanowić się, jakie mamy przekonania na temat egzaminu maturalnego czy rozpoczęcia nauki na studiach. Dużo osób myśli: „Jak nie zdam matury, to będzie koniec świata” itp. Jeśli towarzyszą Ci takie przekonania i myśli, spróbuj zastanowić się, czy na pewno są zgodne z rzeczywistością. Poszukaj przykładów w swoim otoczeniu lub wśród znanych Ci ludzi (nawet z prasy czy telewizji), które pokazują, że Twoje przekonanie nie jest zasadne, np. osoby, które choć nie zdały matury za pierwszym razem, świetnie sobie radzą w życiu zawodowym.

Możemy również przeformułować przekonania zwiększające poziom stresu, np.:

- „Nie poradzę sobie na studiach” na „Jak będzie trudno, poszukam wsparcia”
- „Nigdy nie znajdę dobrej pracy, jeśli słabo zdam maturę” na „Matura to nie wszystko, na sukces zawodowy składa się wiele innych czynników”.

Oprócz tego warto:

- zadbać o to, aby chociaż kilkanaście bądź kilkadziesiąt minut dziennie porozmawiać z przyjaciółmi/znajomymi lub/i bliskimi. Człowiek jest istotą społeczną i obecność (nawet w formie online) jest dla większości z nas kojąca. Przypominamy sobie wtedy, że nie jesteśmy sami ze swoimi zmartwieniami, a wokół nas jest sporo życzliwych ludzi;
- zadbać o czas nagrody (np. za powtórzenie danej partii materiału) i relaksu dla siebie;
- pomyśleć o odpowiedniej dawce dystansu i poczucia humoru.

Stres i jego dobroczynne (motywacja, mobilizacja) oraz nieprzyjemne (lęk, dolegliwości i choroby) skutki są nieodłączną częścią naszego życia. Szczególnie dotkliwie odczuwamy go w istotnych momentach naszego życia: zmiana szkoły/pracy, ważny egzamin. Możemy jednak dzięki świadomemu dbaniu o nasz psychofizyczny dobrostan i stosowaniu się do opisanych powyżej zaleceń zapobiegać destrukcyjnym efektom jego działania.

Zapraszam Was również do obejrzenia prezentacji : Stres – czym jest i jak sobie z nim poradzić ?