

## **Jak sobie radzić ze stresem?**

**1. Usiądź i zastanów się** co tak właściwie wpływa na to, że się stresujesz. Możesz zapisać sobie wszystkie możliwe rozwiązania na kartce i zastanowić się jak rozwiązać ten problem. Jeżeli stresujesz się rozmową z daną osobą – przemyśl co możesz dokładnie powiedzieć i jak się zachować, aby być bardziej pewnym siebie i nie pokazywać zakłopotania. Pamiętaj o zachowaniu spokoju. Bardzo dużo rzeczy wymaga czasu. Oddech w tym zagadnieniu jest kluczowy.

**2. Posłuchaj muzyki.** To ona pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Uspakajamy się i odprężamy wsłuchując się w ulubione nuty. Sprawdź, czy odstresowują Cię dźwięki natury jak szum fal czy śpiew ptaków. Na YouTube znajdziesz nawet ścieżki dźwiękowe na zmniejszenie tej dolegliwości.. Liczy się zabawa i radość. Na dłuższą metę muzyka zwalcza nawet stres chroniczny!

**3. Bądź aktywny!** Aktywność fizyczna to jeden z podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź pobiegaj, na siłownię czy popływaj. Pamiętaj aby się do tego nie zmuszać i wybrać taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Podczas niej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Na początku być może nie będzie Ci się chciało, ale później sobie podziękujesz i będziesz dumny. Ruch, ma pozytywny wpływ na zdrowie czy psychikę i pozwala na odreagowanie od problemów życia codziennego. Powoduje on pobudzenie wszystkich układów organizmu, dotlenienie ciała i wydzielenie się hormonów szczęścia czyli endorfin.

**4. Skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować. Ważne, aby podczas takich momentów mieć koło siebie bliskich przyjaciół. Rozmowa z nimi i ich rady mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Podczas czasu spędzanego razem ważna jest umiejętność rozmowy i słuchania, której łatwo się nauczyć i warto to praktykować.

**5. Śpij!** Brzmi dziwnie, ale jednak działa. Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze, lecz często z powodu szybkiego tempa życia jest to niemożliwe. Ale dzięki temu, nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie o tej samej godzinie. Będzie Ci łatwiej zasypiać, przespać te 7-8 godzin i radzić sobie ze stresem.

**6. Zmień to, co Ci nie odpowiada.** Jeżeli źródłem stresu jest praca – może czas pomyśleć o zmianach? Jeżeli osoby w twoim otoczeniu wprowadzają negatywne emocje do twojego życia – uwolnij się od nich i raz na zawsze o tym zapomnij. Coraz bardziej się starasz, coraz więcej bierzesz sobie na głowę i coraz bardziej się spieszysz. Próbujesz być coraz silniejszy, ale to tylko pozory. Niby wszystko jest w porządku, to jednak czujesz, że czegoś Ci brakuje, coś Ci

nie odpowiada. Twoje życie nie do końca wygląda tak, jakbyś chciał. Czas odciąć się od wszystkiego co Cię blokuje i ogranicza, a zacząć żyć według swoich zasad.

**7. Zrób coś co Cię uszczęśliwia.** Daj się porwać chwili. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami. Gdzie jest czas na własne przyjemności? Na oderwanie się od rzeczywistości? Zacznij myśleć również o sobie, gdyż inaczej długo nie wytrzymasz.

**8. Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj.** Picie wody paradoksalnie pomoże Ci w zwalczeniu stresu. Gdy Twój organizm jest odwodniony, produkuje więcej hormonu stresu. Jeżeli nie zdążyłeś zjeść śniadania – organizm się buntuje i wytwarza kortyzol. Pamiętaj, aby mieć pod ręką chociażby banana czy odżywkę białkową. Wszystko to sprzyja narastaniu stresu oksydacyjnego. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie.

**9. Przestań używać social media.** Możliwe że jesteś zależny od opinii na portalach społecznościowych. Za mała liczba „lajków”, idealne ciało na instagramie, idealne życie, którego Ty nie masz, bo tak naprawdę ono nie istnieje. Każdy z nas pokazuje w mediach to co najlepsze. Kreuje idealne życie. Zastanów się w jakim stopniu żyjesz tym co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Zamiast witania dnia na Facebooku, zrób krótki trening.

**10. Uśmiechaj się.** Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm – zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. i uwalnia stres. Warto jednak zauważyć, że gdy ludzie uśmiechali się szczerze, efekt bardziej był zauważalny. Jednak nawet wymuszony uśmiech działa leczniczo, obniża poziom stresu nawet jeśli człowiek nie tryska energią.

**Nadmierna ilość stresu, zdenerwowanie oraz poczucie bezradności mogą prowadzić do depresji, a więc należy go redukować powyższymi poradami! 😊**