Jak radzić sobie ze stresem - skutki stresu

Jeśli nasz organizm tylko przez chwilę będzie w stresującej sytuacji, nic poważnego nam nie grozi. Gorzej, gdy pozostajemy w ciągłym stresie. Możliwe konsekwencje stresu długotrwałego, to:

- rozkojarzenie,
- bezsenność,
- uczucie niepokoju,
- popadanie w nałogi,
- trudności w oddychaniu,
- nerwica i depresja,
- wrogie nastawienie do ludzi,
- niezadowolenie z seksu,
- myśli samobójcze.

Długotrwały stres jest szczególnie uciążliwy i ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie człowieka i jego zdrowie. Negatywne objawy stresu to m.in.: gniew, złość, rozdrażnienie, złe samopoczucie, częste przeziębienia i infekcje, palpitacje serca, osłabienie, kłopoty ze snem, migreny, szybka utrata wagi, obniżona jakość pracy, drżenie rąk, tiki nerwowe itp.

Jak sobie radzić ze stresem - walka ze stresem

Przede wszystkim ważne jest pozytywne nastawienie. Ciągłe powtarzanie sobie, że jestem beznadziejny i nic mi nie wychodzi, na pewno nie pomoże. Lepiej myśleć o swoich sukcesach, nawet jeśli są małe.

Dobrą bronią przeciw stresowi są:

- **zdrowa dieta** – nie wolno zapominać o codziennej porcji owoców i warzyw. Humor świetnie poprawia też czekolada, wybierajmy jednak tę ciemną, a nie nadziewaną czy mleczną. Antystresowo działa też: seler naciowy, orzechy włoskie, jajka, ziemniaki, pomarańcze, fasolka szparagowa, czarne porzeczki. Magnez to pierwiastek wpływający na prawidłową pracę układu nerwowego, dlatego warto dostarczać jego odpowiednią ilość w spożywanych pokarmach bądź suplementować. Uwaga! Picie alkoholu nie jest dobrym rozwiązaniem. Przed problemami nie wolno uciekać, trzeba wyjść im naprzeciw i je pokonać;

- **ćwiczenia relaksacyjne** – usiądź prosto, rozluźnij ciało i spokojnie oddychaj. Teraz podnoś delikatnie ramiona tak, jakbyś chciał dotknąć nimi uszu. Powoli i spokojnie obracaj głowę raz w lewą, raz w prawą stronę. To tylko jedno z ćwiczeń, a jest ich znacznie więcej i naprawdę skutkują. Do ćwiczeń relaksacyjnych zaliczają się m.in.: techniki oddechowe (kontrola wdechów i wydechów), obniżanie napięcia mięśniowego za pomocą jogi, tai chi albo treningu autogennego Schultza;

- **sport** – wysiłek pomoże rozładować złą energię. Wybierzmy taki rodzaj ruchu, który sprawia nam przyjemność. Dla jednych będzie to joga, inni wolą aerobik. Najważniejsze, żeby było nam miło, wtedy wytworzą się endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Sport pozwala też zapomnieć o problemie i zająć myśli czymś zupełnie innym. Ponadto poprawia krążenie, dotlenia organizm, rozluźnia mięśnie i pozwala nabrać dystansu do problemów dnia codziennego.

O stresie pozwalają też zapomnieć drobne czynności, jak chociażby:

- ciepła kąpiel z dodatkiem ulubionych olejków,
- ziołowa herbata z melisy lub dziurawca,
- książka lub film, do których chętnie wracamy,
- spokojna muzyka,
- sen trwający przynajmniej siedem godzin,

- rozmowa z najbliższymi,
- oddanie się pasjom, zainteresowaniom, hobby.

Jak sobie radzić ze stresem - sposoby na stres

Ludzie ciągle doświadczają stresów i bezustannie pytają: Jak pokonać stres? Jak zmniejszyć stres? Jak uodpornić się na trudności? Stres to nieodłączny element życia. Stres to źródło negatywnych emocji. Stres to złe samopoczucie, niepokój, frustracja, obciążenie. Niejednokrotnie nie ma się wpływu na niektóre sytuacje, trzeba się pogodzić z przykrymi okolicznościami. Częściej jednak człowiek kontroluje własne problemy i może redukować stres, a nawet wyeliminować niektóre jego przyczyny. W jaki sposób jest to możliwe?

- **Umiejętność zarządzania czasem** – napięty grafik i brak wolnych terminów to rzeczywistość niejednego człowieka. Żyje się z minuty na minutę, mając mnóstwo spraw do załatwienia. Ciągła presja rodzi stres. Techniki skutecznej organizacji czasu pozwalają określać priorytety, oszczędzać czas i nie marnować go na niepotrzebne zadania.
- **Zdrowe życie** – wypoczynek i relaks ułatwiają walkę z przeciwnościami losu. Alkohol, nikotyna, kofeina, brak snu i sportu oraz nieprawidłowa dieta degradują twoje zasoby i siły niezbędne do radzenia sobie ze stresem.
- **Równowaga życiowa i dystans** – kluczem do szczęśliwego życia jest umiar we wszystkim, co się robi. Człowiek musi pracować i mieć czas wolny. Jest wysiłek, musi być i odpoczynek. Nikt nie jest maszyną. Nie można ignorować oznak zmęczenia. Nie ma osób niezastąpionych, np. w pracy. Warto nabrać dystansu i przewartościować pewne sprawy.
- **Kontrola umysłu** – nie koncentruj się tylko na natrętnie powracających i stresujących myślach. Nie zadręczaj się problemem, którego w danym czasie nie jesteś w stanie rozwiązać. Pomyśl, że masz możliwości i potencjał do walki z przeciwnościami. Wykorzystaj czas wolny do regeneracji sił.
- **Czas dla rodziny i przyjaciół –** czasem bliscy i relacje z nimi też potrafią stresować, ale w sytuacjach kryzysowych są nieocenionym źródłem wsparcia, dlatego doceń, że masz z kim porozmawiać o swoich bolączkach.

Ćwiczeń jest wiele, niektóre wykonuje się leżąc, inne stojąc lub siedząc. Wiele z nich jest tak prostych i krótkich, że można je wykonywać prawie wszędzie, w domu czy pracy. Oto kilka z nich:

- **Drzewo na wietrze** – stoimy, a stopy rozstawiamy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Falujemy rękami, imitując ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.
- **Strząsanie napięcia** – stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.
- **Rozluźnienie barków** – siedzimy lub stoimy prosto z wyprostowaną głową, rozluźnionymi szczękami, ramionami i rękoma. Oddychamy rytmicznie przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.
- **Rozciąganie ciała** – stoimy, siedzimy lub leżymy i rozciągamy mięśnie swojego ciała tak, jakbyśmy chcieli stać się dłużsi. Dobrze jest w trakcie tego ćwiczenia ziewać.
- **Rozluźnianie szyi i karku** – kręcimy głową tak, jakbyśmy chcieli nosem narysować symbol elipsy.
- **Skupienie na zmysłach** – wszelkie czynności codzienne, jak np. picie kakao, ulubionej herbaty wykonujmy uważnie i koncentrując się na „tu i teraz”.
- **Robienie różnych rzeczy po nowemu** – przełamanie automatycznych reakcji pozwala stworzyć nowe możliwości reakcji ruchowych i emocjonalnych.

Na stres najlepsze jest uśmiechanie się. Śmiech to zdrowie, bo obniża poziom kortyzolu i adrenaliny (hormonów stresu) oraz zwiększa odporność. W radzeniu sobie ze stresem pomagają również głębokie oddechy, myślenie o miłych i spokojnych miejscach czy wydarzeniach, rozciąganie i rozluźnianie mięśni, powolne wyciąganie rąk do góry, skręty głowy oraz tułowia i oddychanie przeponowe.

TECHNIKI RELAKSACYJNE ŁAGODZĄCE STRES

Chcesz się pozbyć stresu?

Stres jest niezbędny do życia i przetrwania. Potrzebujesz go aby być kreatywnym, uczyć się i działać. Szkodliwy staje się tylko wówczas, gdy przytłacza i przerywa zdrowy stan równowagi. Niestety, nadmierny stres staje się coraz bardziej powszechną cechą współczesnego życia.

Kiedy stresory wyprowadzają układ nerwowy z równowagi, techniki relaksacyjne mogą go przywrócić do prawidłowego funkcjonowania poprzez wywoływanie odpowiedzi odprężenia, stanu głębokiego spokoju, będącej skrajnym przeciwieństwem reakcji na stres.

Nie ma jednej techniki relaksacyjnej, która jest dobra dla wszystkich. Przy wyborze techniki relaksacyjne każdy musi uwzględnić swoje potrzeby, preferencje, poziom sprawności fizycznej i sposób w jaki reaguje na stres. Jeśli złościsz się i bywasz wyprowadzony z równowagi możesz potrzebować technik wyciszających, takich jak medytacja czy głębokie oddychanie. Jeśli pod wpływem stresu stajesz się smutny lub wycofany możesz odpowiedzieć najlepiej na techniki relaksacyjne, które są stymulujące i pobudzają system nerwowy, takie jak rytmiczne ćwiczenia.

Technika głębokiego oddychania

Głębokie oddychanie jest prostą, ale potężną, techniką relaksacyjną. Jest łatwa do nauki, może być praktykowana w dowolnym miejscu, a także zapewnia szybki sposób na utrzymanie poziomu stresu w ryzach. Głębokie oddychanie jest podstawą wielu innych praktyk relaksacyjnych i może być łączone z innymi elementami, takimi jak odprężająca aromaterapia i muzykoterpia. Wszystko, czego naprawdę potrzebujesz, to kilka minut czasu i miejsce do wygodnego rozciągnięcia się.

Kluczem do tej techniki jest oddychanie z brzucha, przeponą, które pozwala uzyskać najwięcej świeżego powietrza. Biorąc głęboki oddech z przepony, a nie płytki z górnej części klatki piersiowej, można wdychać więcej tlenu.

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Wdychaj przez nos. Ręka na brzuchu powinna unosić się, ręka na klatce piersiowej powinna poruszać się nieznacznie. Wydech przez usta, policz powoli do trzech podczas wydechu lub pomyśl słowo "relaks".

Jeśli masz trudności z oddychaniem przeponowym siedząc, spróbuj na podłodze. Umieść niewielką książkę na brzuchu i staraj się oddychać tak, żeby książka wznosiła się przy wdechu i opadała przy wydechu.

Technika napinania i rozluźniania mięśni

Technika ta obejmuje dwuetapowy proces, w którym systematycznie napina się i rozluźnia różne grupy mięśni. Regularnie praktykowana ta technika pozwala rozpoznawać i zwalczać pierwsze oznaki napięcia mięśniowego, które towarzyszy stresowi.

Napinanie i rozluźnianie mięśni powinno zaczynać się od stóp a kończyć na twarzy. Należy rozpiąć ubranie, zdjąć buty i położyć się wygodnie. Poświęć kilka minut na głębokie oddychanie. Następnie powoli napiąć mięśnie

prawej nogi, ściskając tak mocno, jak to tylko możliwe i wytrzymać licząc do 10. Rozluźnić, pozostać w tym spokojnym stanie się na chwilę, oddychając głęboko i powoli. Następnie przenieść swoją uwagę na lewą stopę.

Skanowanie ciała

Skanowanie ciała to technika radzenia sobie ze stresem podobna do opisanej powyżej, z tym wyjątkiem, że nie napina i rozluźnia się mięśni, ale po prostu skupia na odczuciach w każdej części ciała.

Połóż się na plecach, nogi skrzyżowane, ramiona rozluźnione po bokach, oczy zamknięte. Skoncentruj się na oddychaniu, pozwalając brzuchowi wznosić się przy wdechu i opadać podczas wydechu. Oddychaj głęboko przez około dwie minuty, aż zaczniesz czuć się komfortowo i przyjemnie.

Skoncentruj swoją uwagę na palcach prawej nogi. Wyobraź sobie, że głęboki oddech płynie do palców stóp. Skup się na tym obszarze przez dwie minuty. Przenieś swoją uwagę na podeszwę prawej stopy, potem do prawej kostki i dalej. Zwróć szczególną uwagę na obszary ciała, w których odczuwasz ból lub dyskomfort. Po dotarciu na sam czubek głowy niech twój oddech wyjdzie poza swoje ciało i wyobraź sobie, że unosi się nad tobą.

Wizualizacja

Wizualizacja lub jest odmianą tradycyjnej medytacji, która wymaga zatrudnienia wszystkich zmysłów. Polega na wyobrażaniu sobie sceny, w której poczujesz się komfortowo, wolny od napięć i niepokoju.

Wybierz co jest najbardziej uspokajające dla Ciebie, czy tropikalna plaża, ulubione miejsce z dzieciństwa, morze czy zielony las. Znajdź ciche miejsce relaksu. Zamknij oczy i wyobraź sobie wymarzone miejsce tak żywo, jak tylko potrafisz - wszystko, co można zobaczyć, usłyszeć, powąchać i poczuć. Wizualizacja działa najlepiej, jeśli zawiera możliwie najwięcej danych sensorycznych płynących ze zmysłów.

Joga i tai - chi

Joga obejmuje szereg zarówno aktywnych i pasywnych póz, w połączeniu z głębokim oddychaniem. Zmniejsza niepokój i stres oraz poprawia elastyczność, wytrzymałość i równowagę. Praktykowana regularnie może wzmocnić reakcję odprężenia w codziennym życiu.

Jeśli kiedykolwiek widziałeś grupę ludzi w parku, którzy wykonywali powolne, zsynchronizowane ruchy, to prawdopodobnie byłeś świadkiem tai-chi. Tai - chi to seria powolnych ruchów płynących z ciała. Ruchy te podkreślają koncentrację, relaks i świadome krążenie energii życiowej w organizmie. Choć ma swoje korzenie w sztukach walki, dziś jest przede wszystkim praktykowane jako sposób na uspokojenie umysłu i ciała.

Ćwiczenia rytmiczne

Rytmiczne ćwiczenia, takie jak bieganie, spacery, pływanie łódką lub jazda na rowerze są najbardziej skuteczne w zwalczaniu stresu, kiedy towarzyszy im koncentracja uwagi, pełne zaangażowanie w chwilę obecną i to, jak twoje ciało czuje się teraz. W czasie ćwiczeń należy skupiać się na pracy ciała i oddechu.

Nauka relaksacji może stanowić początkowo wyzwanie. Może nam być trudno odciąć się od otaczających nas bodźców i rozpraszaczy, zwłaszcza kiedy jesteśmy we własnym domu, dlatego warto korzystać z różnego rodzaju warsztatów rozwojowych ukierunkowanych na relaksację i naukę radzenia sobie ze stresem. Warto się nie poddawać - efekty widoczne są od razu a wraz z praktyką jest coraz lepiej! Jeśli czujesz że potrzebujesz dużej dawki odpoczynku i powrotu do równowago możesz także skorzystać z kilkudniowych wyjazdów rozwojowych.

Zdobyte na nich doświadczenia są doskonałym wstępem do rozwoju umiejętności relaksacji.