Sposoby radzenia sobie ze stresem

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 23, luty 2011 00:00
Rafał Rudka
Odsłony: 5199

Hydrauliczna koncepcja ludzkiej natury zakłada, że emocje gromadzą się do pewnego momentu, a potem mniej lub bardziej świadomie musimy dać im upust. Codziennie doświadczamy lub jesteśmy świadkami zdarzeń, które wywołują w nas nieprzyjemne oraz przykre emocje. Problemy zawodowe, kłótnia, korek na dworze, choroba oraz inne sytuacje są nieuniknione, dlatego warto wiedzieć jak radzić sobie ze stresem.

Iwona Firmanty z Human Skills na portalu nf.pl przedstawia 24 techniki radzenia sobie ze stresem, publikujemy je poniżej:

1. Uświadom sobie własne emocji. Nazwij je.
2. Nie osądzaj siebie - masz prawo odczuwać stres.
3. Daj upust emocjom, nie tłum ich w sobie - ulgę może przynieść rozmowa z samym sobą, z drugim człowiekiem, ćwiczenia fizyczne, medytacja a nawet krzyk. Rozładuj swoje emocje.
4. Stoicyzm - zatrzymaj się na chwilę. Oceń sytuację, własne zachowanie.
5. Patrz w przyszłość. Dbaj o pozytywne obrazy. Przeszłość już była. Sytuacja, która wywołała stres już minęła.
6. Uwzględnij, czy Twój dotychczasowy sposób myślenia oraz reagowania jest prawidłowy.
7. Miej świadomość własnych możliwości oraz ograniczeń. Dzięki temu mniej rzeczy Cię zaskoczy oraz będziesz mógł uniknąć nieprzyjemnych sytuacji. Adekwatne rozpoznanie sygnału, jakim jest stan emocjonalny i reakcja na niego, odwołuje się do wiedzy o nas samych. Ta wiedza dotyczy naszych doświadczeń życiowych. To jak się zachowujemy, odczuwając emocje, może prowadzić do ich rozładowania lub spotęgowania.
8. Twórz wizualizacje danych okoliczności. Dzięki temu przećwiczysz własne zachowania. Zwiększysz pewność siebie. Oswoisz się z potencjalną stresogenną sytuacją.
9. Projektuj własne myśli. Nauczenie się kontrolowania i monitorowania własnych nawyków myślowych daje ogromne korzyści. Optymalizuje poziom stresu i buduje poczucie sprawstwa i kontroli.
10. Gdy czujemy silne napięcie, warto skupić się oddychaniu przeponowym. Poprzez mocny wydech oczyść płuca z zużytego powietrza. Następnie zaczerpnij powietrza, wypychając przy tym brzuch. Przez dwadzieścia sekund skup się na miarowym, koniecznie głębokim oddechu. Im częściej będziesz to ćwiczyć tym szybciej tego rodzaju oddech stanie się nawykiem i automatycznie będzie służył relaksacji.
11. Rozluźniaj spięte mięśnie - od stóp do głowy. Głęboka relaksacja zmniejsza napięcie i utrwala nawyk relaksacji. Leżąc w łóżku, siedząc na krześle, oglądając telewizję, stojąc w korku napinaj każdy mięsień na 10 sekund, a następnie rozluźniaj go na 30 sekund. Powtórz to kilka razy. Już po dwóch miesiącach odczujesz poprawę energii. Zwiększy się Twoja koncentracja oraz zakres tolerancji na stres.
12. Miej świadomość własnego ciała. Tego co się z nim dzieje. Jak się zmienia w sytuacji stresującej. Wyczujesz napięcie mięśnie. Świadomie je rozluźniając oraz spinając przejmujesz kontrolę nad tym co się z Tobą dzieje.
13. Staraj się unikać nieprzyjemnych sytuacji. Nie narażaj się na bodźce. Prowadź skrupulatny bilans zysków i strat.
14. Redukuj we własnej ocenie ważność trudnych wydarzeń. One powodują stres. Obserwuj zachowania innych osób, jak oni sobie radzą. Skupiaj się na własnej wydajności i efektywności.
15. Obniżaj stopień swojej niewiedzy. Niepewność może powodować wysoki stopień stresu. Brak

Phoca PDF

określenia sytuacji osobistej czy też zawodowej, niejasność własnych celów, sprzeczne informacje - to może powodować chroniczny stres.
16. Postaraj się zapewnić sobie osobistą przestrzeń - zarówno w pracy, jak i w domu. Zachowaj minimum własnej swobodny. Zorganizuj własne otoczenie. Usuń zbędne rzeczy.
17. Unikaj hałasu. Gdy się stresujesz słuchaj spokojnej muzyki.
18. Dbaj o to czym się odżywiasz. Kawa i napoje pobudzające wzmacniają napięcie. Spożywanie zbyt dużej ilości cukru po krótkim pobudzeniu powoduje spadek energii. Wybieraj pestki słonecznika, owoce jagodowe, seler naciowy, szparagi - obniżają ciśnienie krwi, regulują trawienie.
19. Miej kontakt z naturą – idź na spacer.
20. Śmiej się – śmiech zmniejsza napięcie, rozluźnia mięśnie, daje pozytywne emocje.
21. Zarządzaj swoim życiem. Planuj działania, ustalaj piorytety.
22. Naucz sie mówić "nie" – ćwicz swoja asertywność.
23. Badź pozytywnie nastawiony do życia – moc samospełniajacego się proroctwa dotyczy także Twojego życia.
24. Nigdy nie zapominaj o odpoczynku i relaksie.

Metod radzenia sobie ze stresem jest bardzo dużo. Jedną z nich jest także trening autogenny, polegający na wypowiadaniu stałych stwierdzeń, które dotyczą uczucia ciężkości i ciepła danych części ciała. W tym wypadku sugerowana jest konsultacja medyczna, ponieważ ta technika podnosi ciśnienie krwi. Mając świadomość własnych potrzeb oraz sposobu funkcjonowania, warto regularnie stosować technik kontrolowania własnych emocji.

Zachęcamy do wypracowania własnych metod radzenia sobie ze stresem.

Źródło: www.nf.pl

Phoca PDF