

Dwa rodzaje walki ze stresem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 30, październik 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 3142

Sposoby walki ze stresem dzielą się na dwa rodzaje:

- profilaktyka, uodpornianie i zapobieganie stresowi
- rozładowanie, oczyszczanie z napięć i negatywnych konsekwencji stresu

Profilaktyka, czyli zapobieganie stresowi

Poniżej podajemy kilka sposobów zapobiegania stresowi:

- dbaj o swoje zdrowie przez:
 - racjonalne odżywianie (zalecana jest przewaga warzyw, zbóż i owoców nad białkiem, słodyszami i żywnością przetworzoną – naturalna żywność dostarcza witamin i energii do walki ze stresem);
 - odpowiednią ilość snu (staraj się sypiać tyle, żeby budzić się wyspanym – przeorganizuj dzień, jeśli trzeba, przewartościuj cele – co może być ważniejsze od zdrowego snu?)
 - sport, aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne (dowolność jest duża, każdy znajdzie coś dla siebie – od spacerów po siłownię i basen; naukowcy są zgodni co do tego, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie i pomaga zwalczać stres. W zdrowym ciele zdrowy duch!)
- ustal realistyczne cele życiowe, bądź pewny swoich zamiarów i dążeń
- zarządzaj swoim czasem, planuj swoje działania, bądź jednak świadomy, że plan to drogowskaz, nie droga, i dopuszczaj konieczne zmiany
- znajdź swój prywatny sposób odpoczynku, relaksu
- dbaj o przyjaźnie, otaczaj się ludźmi pozytywnymi
- ucz się techniki relaksacji
- hartuj odpowiednią postawę życiową: akceptacja i uznanie dla innych, gotowość do współpracy, doskonalenie swoich umiejętności interpersonalnych, traktowanie porażek, kryzysów jako informacji, co robić inaczej, okazji do uczenia się, do zmiany.

Jeżeli stres już się pojawi, należy znaleźć sposób na skuteczne rozładowanie.

Rozładowanie stresu

Gdy stres już się pojawił:

- spróbuj przeanalizować przyczyny stresu, zapisz je (które z nich zależą od Ciebie, na które masz wpływ) i zaplanuj pierwsze konkretne działanie; bądź obiektywny w rozpoznawaniu problemów, nie obwiniaj innych
- rozładuj stres w aktywności fizycznej (bieganiu, graniu w piłkę itp.)
- weź ciepłą kąpiel
- zmień coś w swoim działaniu, rób coś inaczej, w inny sposób
- porozmawiaj z kimś, skorzystaj z rad przyjaciół
- spraw sobie przyjemność, nagradzaj się za pojedyncze sukcesy
- wygospodaruj czas tylko dla siebie
- zrób coś dla innych – będąc zaabsorbowany innymi, przestaniesz myśleć o swoich kłopotach

Dwa rodzaje walki ze stresem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 30, październik 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 3142

Źródło: Radzenie sobie ze stresem, A. Dyląg