

Stres

Stres to w obecnych czasach powszechny problem. Dotyka on już nie tylko ludzi dorosłych, ale i dzieci. Do jego przyczyn można zaliczyć rosnące tempo życia, nadmiar bodźców, ale również wysokie oczekiwania i dużą ilość niezbędnych do wykonania zadań. Stan ten dobrze jest znany głównie mieszkańcom dużych miast, jednak nie będzie on obcy również osobom żyjących w mniejszych skupiskach. Można pokusić się o stwierdzenie, że stres jest chorobą cywilizacyjną, dlatego też dobrze jest znać skuteczne sposoby na stres, dzięki którym codzienne życie stanie się nieco łatwiejsze.



Jak walczyć ze stresem?

[Stres](#) w małych dawkach potrafi motywować do działania, jednak jego nadmiar niesie za sobą szereg negatywnych skutków. Zalicza się do nich: rozkojarzenie, [bezsenna](#), ból głowy, uczucie niepokoju, skłonność do popadania w nałogi, wrogie nastawienie do innych, niezadowolenie z seksu, [nerwice](#), [depresje](#), a nawet myśli samobójcze. Z tych to powodów nie wolno go bagatelizować. Zdecydowanie lepiej jest dowiedzieć się, **jak walczyć ze stresem**, i spróbować znaleźć najskuteczniejszy w danej sytuacji **sposób**.

Sposoby na stres w pracy i szkole

O ile może wydawać się to trudne, **w walce ze stresem** ważne jest pozytywne nastawienie. Należy skupiać się na swoich, nawet najmniejszych, sukcesach, co pomoże w znalezieniu siły do następnych wyzwań, istnieją jednak jeszcze inne **sposoby**, do których zaliczyć można:

1. zdrową dietę - odżywiony organizm jest mniej podatny na czynniki zewnętrzne, w tym stres; by mu to zapewnić, powinno się codziennie spożywać owoce i warzywa oraz produkty o wysokiej zawartości [magnezu](#) (na przykład czekoladę - należy jednak wybierać tę o jak największej zawartości kakao, ponieważ to ono jest nośnikiem wspomnianej substancji), pomocne będzie również unikanie alkoholu,
2. ćwiczenia relaksacyjne - polecane są szczególnie treningi tai chi, jogi oraz [trening autogenny Schultza](#), jednak można też wypróbować łatwe ćwiczenie polegające na usadowieniu się prosto na krześle, podnoszeniu ramion, tak jakby chciało się dosięgnąć uszu i spokojnym obracaniu głową raz w jedną, raz w drugą stronę,
3. uprawianie sportu - wysiłek fizyczny wyzwala w organizmie [endorfiny](#) - powszechnie nazywane hormonami szczęścia - dlatego regularne ćwiczenia pomogą w rozładowaniu napięcia i poprawie nastroju, a dodatkowo wpłyną pozytywnie na wygląd, co może być dodatkowym czynnikiem motywującym,
4. ciepła kąpiel - to doraźny sposób radzenia sobie ze stresem (oraz spiętymi mięśniami), nie sposób jednak przecenić relaksujących właściwości ciepłej kąpieli z dodatkiem ulubionych soli lub płynów,
5. sen - powinien trwać nieprzerwanie co najmniej 7 godzin, wysypianie się to prosty i skuteczny sposób na rozładowywanie zebranego w ciągu dnia napięcia,
6. kontakt z bliskimi - w sytuacjach stresowych często pomocny okazuje się kontakt z drugim człowiekiem, wydzielane podczas spotkań z najbliższymi [oksytocyna](#) i endorfiny pomagają w relaksie i zdystansowaniu się od problemów.

Ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem

Powyższe sposoby charakteryzują się wysoką skutecznością, jednak nie zaszkodzi poznać również **ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem**. Ich zaletą jest to, że mogą być wykonywane również w pracy, a więc pozwalają na natychmiastową reakcję na czynniki stresogenne. Są to między innymi:

1. strząsanie napięcia - należy stanąć z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, wdychać powietrze nosem, podnosząc równocześnie ramiona i barki, zatrzymać na chwilę powietrze, by wydechając je, energicznie strząsać ramiona,
2. rozciąganie ciała - zależnie od możliwości powinno się siedzieć, stać lub leżeć i rozciągać mięśnie tak, jakby chciało się stać coraz dłuższym - co ciekawe, ziewanie w trakcie tego ćwiczenia tylko zwiększy jego efekty,
3. skupienie - wbrew pozorom w życiu codziennym często brakuje skupienia, dlatego ćwiczenie to może pomóc w ograniczaniu stresu, trzeba po prostu przykładać uwagę do każdej wykonywanej czynności, skupiając się na chwili obecnej, dobrze jest unikać rozpraszaczy takich jak smartfon,
4. wykonywanie czynności w nowy sposób - odświeżającą i pomocną w walce z nadmiarem stresu metodą jest również poszukiwanie nowych rozwiązań dla znanych od dawna czynności, przełamanie zautomatyzowanych reakcji pomaga w znalezieniu innego pola reakcji zarówno ruchowych, jak i emocjonalnych,
5. uśmiech - uśmiech, nawet sztuczny, pomaga w rozładowaniu napięcia poprzez obniżenie poziomu kortyzolu i zwiększenie odporności, by zaś wywołać naturalny uśmiech w stresujących warunkach, wystarczy pomyśleć o czymś sprawiającym przyjemność, mogą to być tak miłe miejsca, jak i wydarzenia - skutek będzie równie dobry.

Psychologia proponuje różne **metody radzenia sobie ze stresem**, z których część została wymieniona powyżej. Kluczem do sukcesu jest jednak utrwalenie ich jako nawyków i regularne stosowanie w ciężkich sytuacjach. Jeśli jednak problem jest zbyt trudny do samodzielnego rozwiązania, nie zaszkodzi wizyta u psychologa.