

NADMIERNY STRES

Po co właściwie nam stres? Otóż mobilizuje on do działania i ułatwia mierzenie się z różnymi wyzwaniami – również tymi pozytywnymi (jak dostanie się do wymarzonej szkoły, narodziny kolejnego członka rodziny, poznanie nowych przyjaciół). Sam w sobie jest niezbędny do życia i niesłusznie postrzegany często jako wróg.

Problem powstaje, gdy stres staje się silny i długotrwały.

Hormony tj. adrenalina, noradrenalina i kortyzol uwalniane w trakcie stresu przestają być naszymi sprzymierzeńcami i zaczynają siać spustoszenie w organizmie. Przedłużający się stan ciągłej gotowości powoduje szkodliwe napięcie i przekłada się na problemy zdrowotne, a ciało nie radzi sobie z nieustannym stanem pobudzenia.



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Szkodliwy, przedłużający się stres może prowadzić do różnych chorób, zaburzeń i dolegliwości, m.in. infekcji, stanów zapalnych, różnego rodzaju bólów, dolegliwości żołądkowo-jelitowych, chorób skóry, zaburzeń pamięci, zaburzeń hormonalnych, migren, nowotworów, bezsenności oraz chorób i zaburzeń psychicznych (takich jak depresja czy zaburzenia lękowe).

Zatem już wiesz, że stres - choć potrzebny, w nadmiarze może zaszkodzić.

Dlatego właśnie ogromnie ważna jest umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, gdy napięcie zaczyna dezorganizować życie.

Oto przykłady, jak można to zrobić:

KONCENTRACJA NA "TU I TERAZ"

- miej rzecz przypominającą o skupieniu się na tym, co dzieje się aktualnie

- napisz na kartce "tu i teraz" i noś ją ze sobą

- staraj się poczuć, posmakować, usłyszeć to co aktualnie się dzieje

STARAJ SIĘ DOSTOSOWAĆ

- zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić

- dbaj o to, na co masz wpływ

- bądź elastyczny

STAWIAJ SOBIE REALISTYCZNE CELE

- stosuj zasadę SMART

- załatwiasz sprawy po kolei, nie wszystko na raz

- pamiętaj, że ważny jest kolejny właściwy krok

ODWOŁUJ SIĘ DO SWOICH DOŚWIADCZEŃ

- załóż album ze zdjęciami/ zeszyt z osiągnięciami

- skreślaj załatwione sprawy na liście zadań

- skup się na pozytywach

ZAAKCEPTUJ SIEBIE

- pozwól sobie na popełnianie błędów

- nie bądź zbyt krytyczny

- nagradzaj się

- zadbaj o higienę snu i wysypiaj się

DBAJ O SIEBIE

- zdrowo się odżywiaj

- uprawiaj aktywność fizyczną