

Radzenie sobie ze stresem – najważniejsze zasady w skrócie

STRESORY

- Poznaj, co Cię stresuje! Najlepiej wypisz to, co Cię stresuje na kartce papieru. Dla każdej osoby będzie to coś innego – jednych stresuje nuda i bezczynność a innych adrenalina i ryzyko.
- Jeśli chcesz się nauczyć, jak sobie radzić ze stresem obecnym w Twoim życiu, musisz najpierw wiedzieć, jakie są jego najważniejsze źródła. Obserwuj siebie, notuj swoje emocje i zapamiętaj, w jakich sytuacjach one wystąpiły.

ELIMINACJA

- Wyeliminuj niepotrzebny stres – część stresujących sytuacji możesz zorganizować inaczej (dać sobie więcej czasu, współpracować z kimś w trudnym zadaniu, wspierać się narzędziami).
- Zastanów się, które sytuacje stresowe możesz wyeliminować ze swojego życia.
- Podziel sytuacje stresowe na dwie grupy: te, które da się łatwo wyeliminować - zrób to od razu, oraz te, z którymi będzie więcej problemu – wyeliminuj je kiedy to będzie możliwe.

AKCEPTACJA

- Zaakceptuj stres, którego nie da się wyeliminować – nikt nie jest w stanie wyeliminować go w 100%!
- Należy pamiętać o tym, że stres jest tak naprawdę naszą reakcją na bodziec zewnętrzny. Tylko od Ciebie zależy, czy dana sytuacja wywołuje u Ciebie reakcję stresową, czy nie.

MODEL MOZ

- Wszystko zależy od Twojego nastawienia

Myśli > Emocje > Zachowania > Konsekwencje zamień na **Konsekwencje > Zachowania > Emocje > Myśli**



DBAJ O ZDROWIE

- Postaw na dobry zdrowy sen, zasypiaj przed północą, porzuć laptopa, TV i smartfona na 2 godziny przed snem. Pamiętaj, że świeże powietrze, niższa temperatura i mrok sprzyjają snu.
- Dobre odżywianie – świeże, wartościowe, regularne, ilościowo skromne, lekkie

PRAKTYKUJ

- Uśmiech i dobre nastawienie
- Techniki relaksacyjne – wybierz te, które Ci odpowiadają (przetestuj wiele) np. niektórzy rozładowują stres wysiłkiem (np. bieganie), inni muszą „odreagować” (np. uderzać w worek bokserski lub pokrzyknąć) a inni uspokoić się (np. medytując).
- Świadomy oddech – spokojny głęboki oddech (a nawet ziewanie) luzuje mięśnie i uspokaja
- Uwaga: smakuj posiłek, bądź tu i teraz
- Medytuj – jeśli po kilku próbach uznasz, że Ci to pomaga

- Zarządzaj swoim czasem – zastosuj dobry balans
- Ustalaj priorytety, rezygnuj z mniej ważnych zadań na rzecz odpoczynku
- Ustalaj granice – odmawiaj gdy nie masz na coś siły albo zadanie zbyt Cię przytłacza lub jest niezgodne z Twoimi wartościami
- Śpiewaj i tańcz jak lubisz
- Stosuj „śluzę” - oczyść umysł z nieprzyjemnych emocji wracając do domu czyli zrób coś „pomiędzy” np. zakupy, idź pobiegać, wyjdź z psem na spacer, weź prysznic itp.
- Korzystaj ze SPA, masaży relaksacyjnych
- Ruszaj się – idź na spacer, zacznij uprawiać jakiś sport, wprowadź poranną lub wieczorną gimnastykę
- Przytulaj się do bliskich
- Spotykaj się i rozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną
- Uprawiaj hobby, a jeśli go nie masz to koniecznie je znajdź