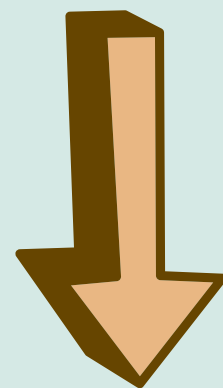


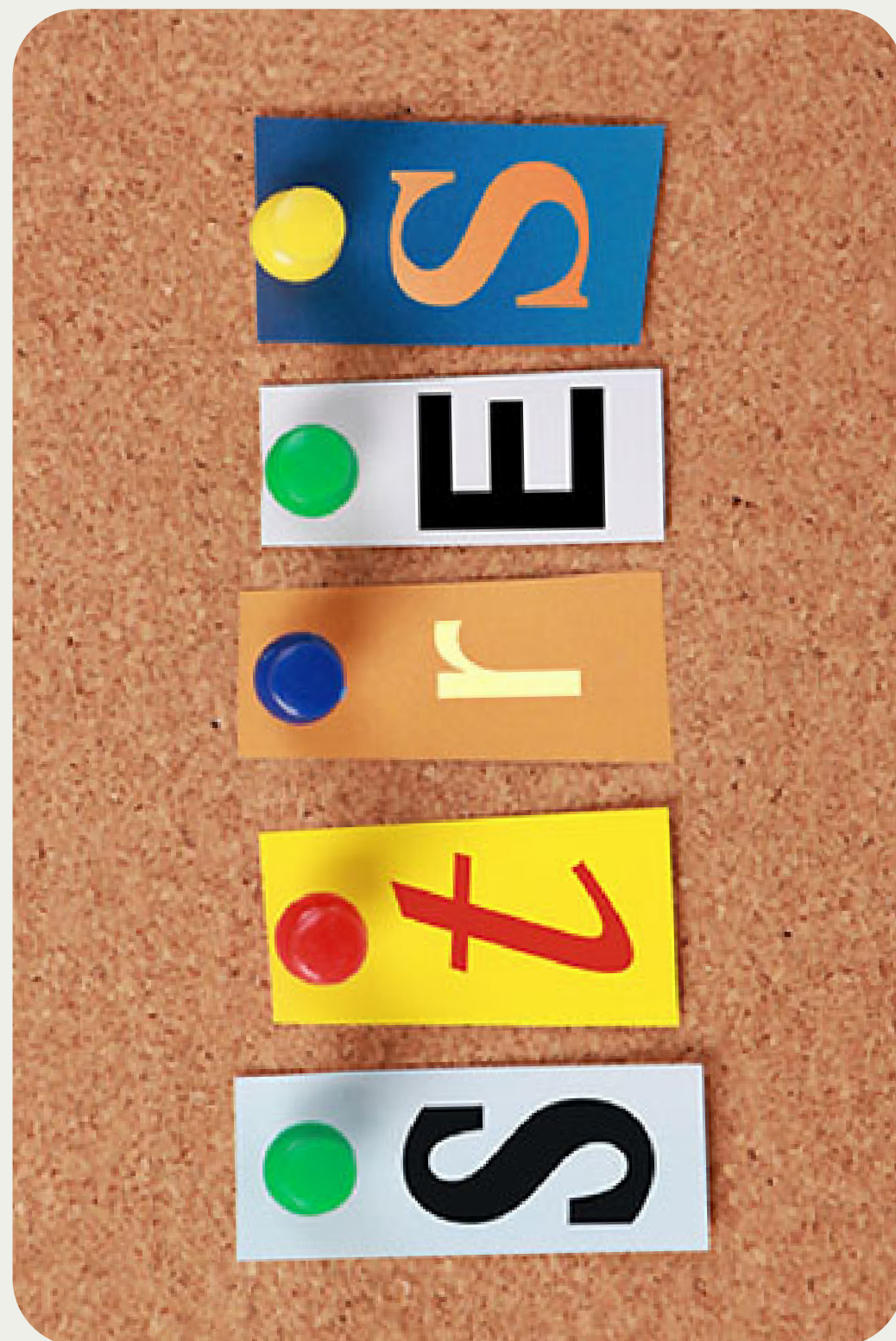
Zdenerwowanie i stres w większym lub mniejszym stopniu dotyka dzisiaj każdego.
Może to być związane z silnymi przeżyciami lub towarzyszyć nam nieustannie,
np. przez problemy w życiu osobistym.

Zdarza się, że stres motywuje i pobudza do działania, jednak równie często musimy
zmierzyć się z jego negatywnymi objawami i konsekwencjami.

STRES

Poniżej przedstawiamy Wam kilka prostych metod, które (mamy nadzieję) pomogą
Wam w przezwyciężaniu stresu:





Odkryj co Cię stresuje

Usiądź i zastanów się co tak naprawdę wywołuje Twój stres. Warto również zapisać wszystkie swoje trudności i obawy na kartce. Dopiero, gdy odkryjesz co dokładnie sprawia, że się stresujesz, możesz wymyślić dobre rozwiązanie problemu. Jeżeli stresujesz się na przykład rozmową z daną osobą – zaplanuj co możesz dokładnie powiedzieć i jak się zachować - to ograniczy Twój niepokój. Dodatkowo dzięki temu będziesz odbierany jako osoba bardziej pewna siebie i unikniesz niepotrzebnego zakłopotania.



Zmień to co Ci nie odpowiada

Jeśli masz wpływ na stresującą Cię sytuację - spróbuj ją zmienić! Często przyzwyczajamy się do pewnych sytuacji w życiu i nie chcemy zmian, które mogłyby nam wyjść na lepsze. Nie bójmy się próbować nowych rzeczy. Np. jeżeli w Twoim otoczeniu są osoby, które "ściągają" Cię w dół i wprowadzają negatywne emocje do Twojego życia – odetnij się od nich. Nie ma sensu pozwalać na to by sprawiały Cię w zły nastrój. Wprowadzanie zmian w życiu często jest bardzo trudne, ale po jakimś czasie okazuje się, że było warto.



Nie bój się poprosić o pomoc

Rozmowa z bliską osobą jest w stanie zmienić nasze nastawienie i podnieść nas na duchu. Kiedy masz jakiś problem – zwróć się do ukochanej osoby, rodziny, przyjaciół. Zawsze możesz również skorzystać z porady psychologa lub pedagoga. Rozmowa o trudnościach jakie nas spotykają to nic złego, wszystkim nam zdarzają się problemy. Najważniejsza jest chęć współpracy. Czasami sami byśmy nie wpadli na dane rozwiązanie. Dobra rada drugiej osoby może nam pomóc w zwalczaniu przeciwności i pokonywaniu problemów, które dla nas wydają się nie do rozwiązania.



Zrób coś co Cię uszczęśliwia

Wypij swoją ulubioną kawę/herbatę, wyjdź ze znajomymi na spacer, pobaw się z psem/kotem, zajmij się swoim hobby. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami. Czas na własne przyjemności jest bardzo ważny. Twój stres na pewno znacznie zmaleje, jeśli choć godzinę dziennie poświęcisz na czynności, które sprawiają Ci prawdziwą radość.



Wyłącz negatywne myślenie

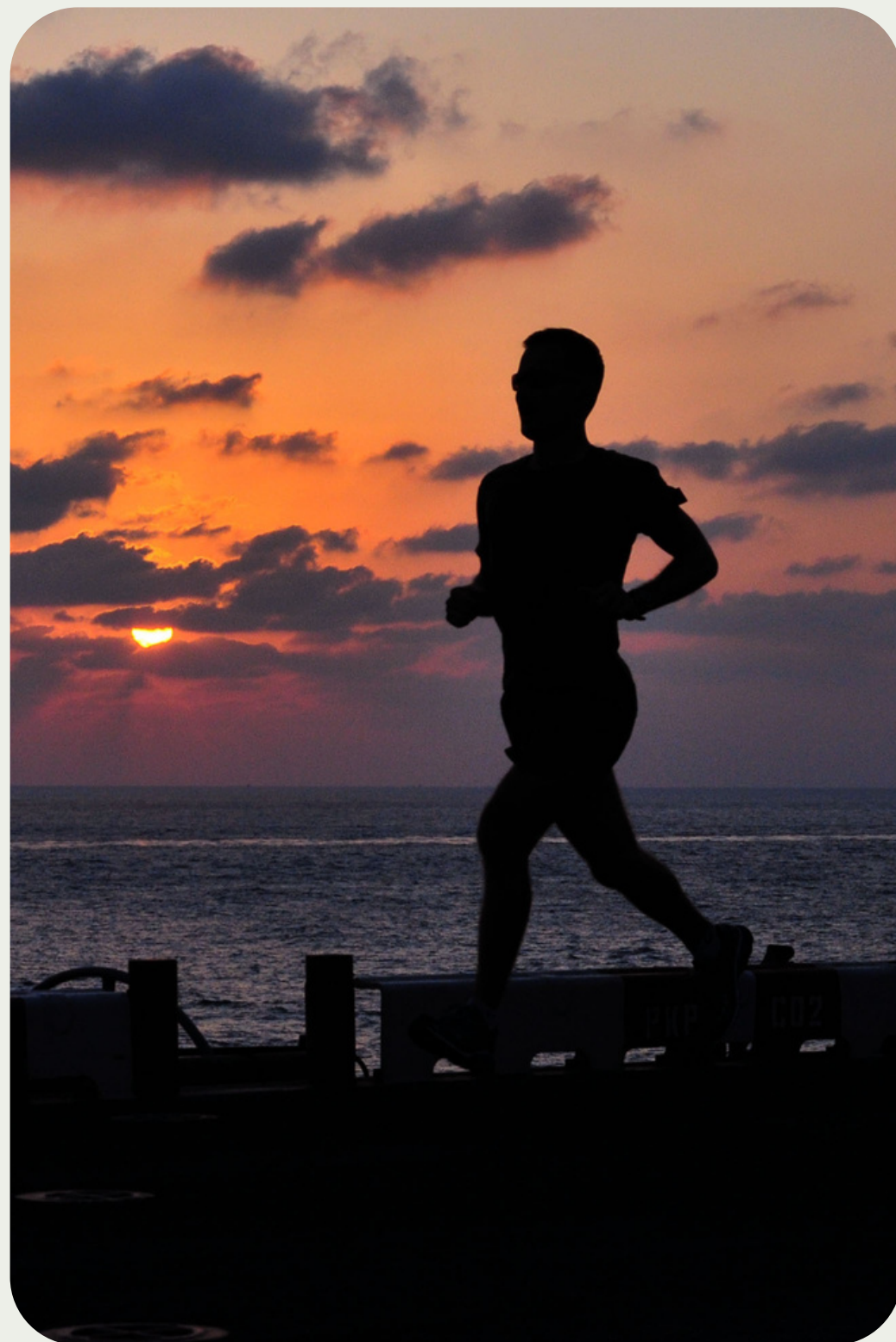
● Nie koncentruj się tylko na natrętnie powracających i stresujących myślach. Nie zadręczaj się problemem, którego w danym czasie nie jesteś w stanie rozwiązać. Pomyśl, o tym na co masz wpływ i co jest dla Ciebie przyjemne. Wykorzystaj swój czas wolny na regenerację sił, a nie na zamartwianie się.



Posłuchaj muzyki

To ona pozytywnie wpływa na nasz układ cały układ nerwowy.

Włączenie swojej ulubionej piosenki może przynieść Ci ukojenie. Nie ważne czy jest to rap czy pop. Możesz nawet włączyć szum fal i poleżeć oddychając głęboko. Żeby zredukować swój stres warto również odtworzyć piosenki, które dobrze Ci się kojarzą np. z wakacjami. Muzyka przywoła dobre wspomnienia, a Twój stres na pewno trochę się zmniejszy.



Bądź aktywny

● Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna wpływa
● pozytywnie na cały nasz organizm. Również ma zbawienny
● wpływ na radzenie sobie ze stresem. Nałóż słuchawki i idź
● pobeгаj, wyjdź na rower lub poćwicz ze znajomymi. Zrób to co
● lubisz i na co masz ochotę. Bardzo dobrze na rozluźnienie
● i ograniczanie stresu wpływają również ćwiczenia
● relaksacyjne. Podczas aktywności fizycznej wydzielają się
● endorfiny, czyli hormony szczęścia. Na początku możesz mieć
● lenia, możesz nie mieć motywacji, ale później sobie
● podziękujesz i będziesz dumny. Ruch ma pozytywny wpływ nie
● tylko na sferę fizyczną, ale i na psychikę. Dzięki niemu możemy
● zapomnieć chociaż na chwilę o problemach.



Wysypiaj się

Sen jest jedną z najbardziej potrzebnych rzeczy w naszym życiu i nie możemy tego zaniedbywać! Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Warto kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Dzięki temu, nauczysz swój organizm pewnego nawyku. Pamiętaj o higienie snu - wywietrz pokój, odłóż telefon pół godziny przed snem. Dzięki temu będzie Ci łatwiej zasypiać, a spanie przez przynajmniej 7 godzin pomoże Ci w regeneracji i walce ze stresem.



Uśmiechaj się

Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może załagodzić sytuację. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm. Jeden duży uśmiech może nam dać niesamowicie wiele energii oraz zastrzyk motywacji!

 skup się na tym co kontrolujesz

 poszukaj rozwiązań

 uśmiechnij się

 uspokój oddech

 wytańcz się

 przytul się

 wyśpij się

 idź na spacer

 przypomnij sobie miłe chwile

 porozmawiaj o problemie

SPOSOBY NA STRES

