



„Stres i jego rodzaje, sposoby radzenia sobie z nadmiernym i długotrwałym stresem”

Czym jest stres

Każdy z nas miewa złe chwile, wtedy jest obrażony na cały świat. Taki stan związany jest ze zbyt dużą dawką stresu przepełniającą życie większości ludzi. Aby walczyć ze stresem należy zrozumieć czym jest stres.

Najpopularniejsza definicja brzmi: „Stres to stan napięcia spowodowany trudną sytuacją, z którą nie umiemy sobie poradzić, a jest to sytuacja stresowa- napięcie psychiczne, napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, podniesione ciśnienie- występuje zawsze, gdy dzieje się z nami coś złego, niezależnie od tego czy jest to zagrożenie fizyczne czy psychiczne.

Stan wzmożonego napięcia nerwowego, reakcja na zagrożenie, ale także silna koncentracja, tak najczęściej opisuje się stres. W niewielkiej dawce jest konieczny, ale w nadmiarze źle wpływa na nasze zdrowie. Stres kojarzy się nam z nieprzyjemnym przeżyciem, sytuacją trudną lub uciążliwą.

Główne rodzaje stresu

Stres biologiczny: doświadczamy go w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia. Organizm uwalnia wówczas duże ilości adrenaliny - hormonu, który wywołuje pełną mobilizację strategicznych narządów, które mają do spełnienia niebagatelną rolę, określaną w języku hormonalnym walczyć lub uciekać.

Stres psychologiczny: pojawia się wskutek lęku przed utratą kontroli lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasze możliwości. Może wywoływać go pośpiech czy problemy w relacjach z partnerem, koleżanką, kolegą.

Metody radzenia sobie ze stresem:

- *pozytywne myślenie* (to, w jaki sposób o czymś myślimy, zależy od naszego nastawienia)
- *obrócenie trudnej sytuacji w żart* (to nieraz jedyne sensowne wyjście z trudnej kłopotliwej sytuacji, bardzo rozładowuje atmosferę)

- *rozmowa z bliską osobą* (zawsze pomaga w zmniejszeniu poziomu stresu, pomaga też z innej strony spojrzeć – na problem, niezbędna!)
- *ćwiczenia relaksacyjne* (z reguły w stresie mamy wzmożone napięcie mięśni, wyraża się to np. drżeniem głosu, rąk, oddechu. Relaks polega na rozluźnieniu i uspokojeniu)
- *ćwiczenia fizyczne* (również odpuszczają, rozładują pokłady negatywnej energii)

Propozycja kilku ćwiczeń, które pomogą nam rozładować stres.

Ćwiczenie 1:

Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające napięcie: 1. Weź głęboki wdech i powoli wypuszczaj powietrze licząc w myślach jak najdłużej. 2. Napinaj i rozluźniaj poszczególne partie mięśni. Najpierw napinamy i rozluźniamy mięśnie nóg, potem mięśnie brzucha, następnie grzbietu.

Ćwiczenie 2:

Wizualizacja, to ćwiczenie, które możemy wykonać w spokojnym miejscu, w swoim pokoju. Włącz muzykę relaksacyjną, usiądźcie wygodnie. Zamknij oczy. Ręce ułóż lekko na kolanach. Swobodny oddech. Poczuj całe swoje ciało: stopy, nogi, brzuch, ramiona i ręce, głowa. Myśl o czymś miłym i przyjemnym, zrelaksuj się. Otwierasz oczy. Potrafisz cieszyć się chwilą, dostrzegać piękno świata. Jesteś wartościowym człowiekiem, który potrafi się troszczyć o siebie i innych.

Ćwiczenie 3:

Pozytywne myślenie: Kiedy spotyka cię rozczarowanie, zawód, czy stoisz przed trudną sytuacją, pomyśl, co poradziłbyś swojemu najlepszemu przyjacielowi i spróbuj tak pomyśleć o sobie.

Ćwiczenie 4:

Posłuchaj spokojnej muzyki. Oddziaływanie dźwięków instrumentów muzycznych na naszą psychikę odkryto już przed wiekami, a gra na flecie lub lutni koła nerwy cesarzy i królów.