

Zapanuj nad stresem

Życie pozbawione stresu to tylko pozornie spełnienie marzeń – odrobina napięcia działa na nas motywująco i sprzyja podejmowaniu wyzwań. Stres w nadmiarze nie jest jednak naszym sprzymierzeńcem. Jak nad nim zapanować?

Długotrwałe napięcie emocjonalne przyczynia się do spadku odporności, a co za tym idzie – do większej podatności na infekcje. Na dłuższą metę działa niekorzystnie na organizm, ponieważ hormony, które są wytwarzane przez organizm w sytuacjach stresowych blokują wydzielanie leukocytów (białych krwinek), stanowiących element układu immunologicznego. Możemy jednak nad nim zapanować, chroniąc się tym samym przed problemami zdrowotnymi. Jak to zrobić?

Sprawdzone sposoby na stres

Skuteczna walka z napięciem emocjonalnym wymaga odpowiedniego przygotowania:

1. Sporządź listę sytuacji, które są dla ciebie najbardziej stresujące. Następnie zastanów się, w jaki sposób możesz sobie z nimi poradzić. Jeśli twoim problemem jest niewywiązywanie się z obowiązków w pracy, pomocna może się okazać lepsza organizacja pracy lub oddelegowanie części zadań współpracownikom. Jeżeli stresujesz się w kontaktach z różnymi osobami, porozmawiaj z nimi szczerze i wspólnie poszukajcie sposobu na poprawę waszych stosunków. Bez względu na rodzaj problemu, nie chowaj głowy w piasek i nie czekaj, aż sytuacja rozwiąże się pomyślnie bez twojego udziału. Pamiętaj, że masz realny wpływ na swoje życie!
2. Zapoznaj się z technikami relaksacyjnymi – joga, ćwiczenia oddechowe i masaże to doskonały sposób na wyciszenie się i oderwanie od trosk.
3. Wsłuchaj się w swoje ciało – jeśli czujesz, że jedyne, czego ci trzeba to drzemka, nie wzbraniaj się przed snem. Znajdź czas na odpoczynek i nie rób sobie wyrzutów, gdy cały wieczór minie bezproduktywnie. Wbrew temu, co głoszą media, życie w „trybie gotowości” nie jest sposobem na szczęście. Nie musisz być stale na bieżąco z wydarzeniami na świecie, rozgrywkami sportowymi i aktywnością znajomych na portalach społecznościowych. Masz prawo „wyłączyć się” na jakiś czas.
4. Dbaj o higienę snu – ostatni posiłek zjedz najpóźniej dwie godziny przed położeniem się do łóżka, wywietrz sypialnię i nie oglądaj mrozących krew w żyłach filmów. Zdrowy, mocny sen korzystnie wpłynie na twoje samopoczucie i zdolność kontrolowania stresu.
5. Odżywiaj się zdrowo – odpowiednia podaż witamin i minerałów chroni organizm przed skutkami stresu, pomaga również panować nad emocjami. Szczególnie korzystny w sytuacjach stresowych jest magnez (obecny m.in. w orzechach) oraz **witamina C**. Niewskazane jest natomiast tak zwane „zajadanie” stresu słodzycami. Kaloryczne desery poprawiają samopoczucie, ale efekt uspokojenia jest pozorny – zastrzyk **węglowodanów** powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi i jeszcze trudniej jest nam się uspokoić.

6. Zaczynij się ruszać – regularny wysiłek fizyczny pomaga wyrzucić z siebie negatywne emocje i poprawia funkcjonowanie organizmu. Rodzaj aktywności dobierz do swojego nastroju

7. Podtrzymuj kontakty z bliskimi ci osobami – regularne rozmowy obniżają poziom stresu, są bowiem doskonałą okazją do dzielenia się swoimi problemami na bieżąco. Nawet jeśli przyjaciel nie ma gotowego rozwiązania wszystkich naszych dylematów, jego perspektywa może pomóc w nabraniu zdrowego dystansu. Ponadto świadomość istniejącej więzi stanowi niemałe oparcie w sytuacjach kryzysowych.

8. Gdy czujesz, że przestajesz radzić sobie ze stresem, po powrocie do domu weź kąpiel z dodatkiem olejku z lawendy. Subtelny zapach pomoże ci zrelaksować się i na chwilę oderwać od spraw życia codziennego.

Sposobów na stres jest wiele – niektórzy z nas najskuteczniej relaksują się w ciszy i spokoju, inni potrzebują do tego celu głośnej muzyki i fizycznego zmęczenia. Oba podejścia są tak samo godne uwagi, najważniejsze, by znaleźć swój preferowany styl walki z napięciem emocjonalnym.

Drodzy Rodzice!

Proponuję Państwu udział w szkoleniu, które jest przeznaczone nie tylko dla nauczycieli, wychowawców ale również dla rodziców. Zachęcam! Wystarczy kliknąć w poniższy link.

szkolenie - webinarium „Stresu nie da się zdezynfekować”

organizator: Wydawnictwo Nowa Era

termin: 9 kwietnia (czwartek) godz. 16.30

link do szkolenia: <https://youtu.be/DJ2vTmSmbRI>