

Jak sobie radzić ze stresem?

Sposoby na stres w pracy i w szkole.



Stres to w obecnych czasach powszechny problem. Dotyka on już nie tylko ludzi dorosłych, ale i dzieci. Do jego przyczyn można zaliczyć rosnące tempo życia, nadmiar bodźców, ale również wysokie oczekiwania i dużą ilość niezbędnych do wykonania zadań. Można pokusić się o stwierdzenie, że stres jest chorobą cywilizacyjną, dlatego też dobrze jest znać skuteczne sposoby na stres, dzięki którym codzienne życie stanie się nieco łatwiejsze.



Jak walczyć ze stresem?

Stres w małych dawkach potrafi motywować do działania, jednak jego nadmiar niesie za sobą szereg negatywnych skutków. Zalicza się do nich: rozkojarzenie, bezsenność, ból głowy, uczucie niepokoju, skłonność do popadania w nałogi, wrogie nastawianie do innych, niezadowolenie z seksu, nerwicę, depresję, a nawet myśli samobójcze. Z tych to powodów nie wolno go bagatelizować. Zdecydowanie lepiej jest dowiedzieć się, **jak walczyć ze stresem**, i spróbować znaleźć najskuteczniejszy w danej sytuacji sposób.

Sposoby na stres w pracy i szkole

O ile może wydawać się to trudne, w walce ze stresem ważne jest pozytywne nastawienie. Należy skupiać się na swoich, nawet najmniejszych, sukcesach, co pomoże w znalezieniu siły do następnych wyzwań, istnieją jednak jeszcze inne sposoby, do których zaliczyć można:

1. **zdrową dietę** - odżywiony organizm jest mniej podatny na czynniki zewnętrzne, w tym stres; by mu to zapewnić, powinno się codziennie spożywać owoce i warzywa oraz produkty o wysokiej zawartości magnezu (na przykład czekoladę - należy jednak wybierać tę o jak największej zawartości kakao, ponieważ to ono jest nośnikiem wspomnianej substancji,



Smacznego 😊

Dobra czekolada nie jest zła!

2. **suplementy diety na stres** - odpowiednia suplementacja, połączona ze zdrową i pełnowartościową dietą może przyczynić się do zmniejszenia skutków stresu i szybszego uspokajania się,

3. **ćwiczenia relaksacyjne** - polecane są szczególnie treningi tai chi, jogi oraz trening autogenny Schultza, (<https://bodylogika.pl/trening-autogenny-schultza-instrukcja-krok-po-kroku>)

Można też wypróbować łatwe ćwiczenie polegające na usadowieniu się prosto na krześle, podnoszeniu ramion, tak jakby chciało się dosięgnąć uszu i spokojnym obracaniu głową raz w jedną, raz w drugą stronę,



4. **uprawianie sportu** - wysiłek fizyczny wyzwała w organizmie endorfiny - powszechnie nazywane hormonami szczęścia - dlatego regularne ćwiczenia pomogą w rozładowaniu napięcia i poprawie nastroju, a dodatkowo wpłyną pozytywnie na wygląd, co może być dodatkowym czynnikiem motywującym,



5. **ciepła kąpiel** - to doraźny sposób radzenia sobie ze stresem (oraz spiętymi mięśniami), nie sposób jednak przecenić relaksujących właściwości ciepłej kąpieli z dodatkiem ulubionych soli lub płynów,
6. **sen** - powinien trwać nieprzerwanie co najmniej 7 godzin, wysypianie się to prosty i skuteczny sposób na odpoczynek oraz rozładowywanie zebranego w ciągu dnia napięcia,
7. **kontakt z bliskimi** - w sytuacjach stresowych często pomocny okazuje się kontakt z drugim człowiekiem, wydzielane podczas spotkań z najbliższymi oksytocyna i endorfiny pomagają w relaksie i zdystansowaniu się od problemów,
8. **medytacje** - to skuteczny sposób na zminimalizowanie stresu.



Ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem

Powyższe sposoby charakteryzują się wysoką skutecznością, jednak nie zaszkodzi poznać również **ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem**. Ich zaletą jest to, że mogą być wykonywane również w pracy, a więc pozwalają na natychmiastową reakcję na czynniki stresogenne. Są to między innymi:

1. **strząsanie napięcia** - należy stanąć z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, wdychać powietrze nosem, podnosząc równocześnie ramiona i barki, zatrzymać na chwilę powietrze, by wydychając je, energicznie strząsać ramiona,
2. **rozciąganie ciała** - zależnie od możliwości powinno się siedzieć, stać lub leżeć i rozciągać mięśnie tak, jakby chciało się stać coraz dłuższym - co ciekawe, ziewanie w trakcie tego ćwiczenia tylko zwiększy jego efekty,
3. **skupienie** - wbrew pozorom w życiu codziennym często brakuje skupienia, dlatego ćwiczenie to może pomóc w ograniczaniu stresu, trzeba po prostu przykładać uwagę do każdej wykonywanej czynności, skupiając się na chwili obecnej, dobrze jest unikać rozpraszaczy takich jak smartfon,

4. **wykonywanie czynności w nowy sposób** - odświeżającą i pomocną w walce z nadmiarem stresu metodą jest również poszukiwanie nowych rozwiązań dla znanych od dawna czynności, przełamanie zautomatyzowanych reakcji pomaga w znalezieniu innego pola reakcji zarówno ruchowych, jak i emocjonalnych,
5. **uśmiech** - uśmiech, nawet sztuczny, pomaga w rozładowaniu napięcia poprzez obniżenie poziomu kortyzolu i zwiększenie odporności, by zaś wywołać naturalny uśmiech w stresujących warunkach, wystarczy pomyśleć o czymś sprawiającym przyjemność, mogą to być tak miłe miejsca, jak i wydarzenia - skutek będzie równie dobry.



Psychologia proponuje różne **metody radzenia sobie ze stresem**, z których część została wymieniona powyżej. Kluczem do sukcesu jest jednak utrwalenie ich jako nawyków i regularne stosowanie w ciężkich sytuacjach. Jeśli jednak problem jest zbyt trudny do samodzielnego rozwiązania, nie zaszkodzi wizyta u psychologa.

Beata Wach
Agnieszka Cyranowska

Na podstawie:

[Sposoby na stres w pracy i w szkole. Ćwiczenia na zmniejszenie poziomu stresu \(medonet.pl\)](#)

[Stres szkolny u dziecka. Z czego wynika i jak radzić sobie ze stresem w szkole? | Link4 \(link4mama.pl\)](#)