

## JAK UCHRONIĆ PRZED STRESEM?

Okazuje się, że odrobina stresu może być korzystna. I choć zbyt duży stres zwykle nie jest dobry, to istnieją metody panowania nad nim.



**Oto siedem prostych sposobów, które pomogą opanować tę sztukę:**

### **1. Nie narzekaj, szukaj rozwiązań!**

Zamartwianie do niczego dobrego nie prowadzi. Lepiej skupić się na potencjalnych rozwiązaniach i unikać popadania w czarnowidztwo.

- Jasno określ problem!
- Pomyśl, jak można z niego wybrnąć! Zanotuj, co Ci przyjdzie do głowy.
- Oceń pomysły, stawiając X przy tym, co niewykonalne, znak zapytania przy tym, co trudne, a V przy tym, co od razu można zrealizować.
- Ustal terminy, kiedy wprowadzisz w życie pomysły oznaczone V.
- Po zrealizowaniu pomysłów V, wróć do tych ze znakiem zapytania. Może teraz dasz radę niektóre z nich zrealizować?
- Na koniec przyjrzyj się tym odrzuconym. Może nie są bez szans? 😊

### **2. Dbaj o miłą atmosferę w swoim otoczeniu!**

Niemile zachowanie przyczynia się do większego stresu i niepokoju. Osoby, które są obiektem złego traktowania przez innych, mają gorsze samopoczucie psychiczne i fizyczne.

### **3. Skup się na dobrych emocjach i myślach!**

### **4. Patrz głębiej!**

Nie zawsze warto bać się negatywnych doświadczeń. Może sytuacja, która Cię stresuje, ma też jakiś pozytywny aspekt? Odkrycie sensu i wartości w tym, czego doświadczamy staje się łatwiejsze do zniesienia.

### **5. Wykorzystaj stymulację - wybierz czynność, która korzystnie wpływa na ciało i na ducha!**

Przewlekły stres może powodować uszkodzenia mózgu, komórki przestają się regenerować. Jednak dzięki stymulacji szkody mogą zostać naprawione. Wybierz ulubione zajęcie, które tak angażuje Twój mózg, że zapominasz o całym świecie - wszystko, co odciągnie myśli od tego, co stresuje. Stan, jaki osiągamy przy takiej czynności, jest zbliżony do lekkiego transu. Dzięki niemu ciało i mózg mogą zregenerować się po kresie, kiedy były wystawione na niszczące działanie stresu.

### **6. Szukaj inspiracji!**

Niektórym pomaga czytanie o tym, jak ze stresem radzili sobie inni, ale pomaga też refleksja nad tym, jak poradziłeś sobie ze stresem w przeszłości.

### **7. Pozwól sobie pomóc!**

#### **Cztery kroki wyjścia ze stresującej sytuacji :**

- 1. Oceń ją!**
- 2. Zmień ją!**
- 3. Radź sobie z nią!**
- 4. Wyciągnij z niej naukę!**

**Powodzenia! ☺**

Sylwia Wieczorek