

Stres, jak sobie z nim radzić....

Drodzy Uczniowie

Może nie zdajecie sobie z tego sprawy, ale ogólnie stres nie jest zjawiskiem złym. Zauważcie, że jest wręcz pomocny w pewnych sytuacjach. Już od czasów pradawnych informował o zagrożeniu, dzięki temu człowiek mógł odpowiednio zareagować, czyli uciekać bądź z tym zagrożeniem walczyć.

Lepiej to będzie widać na przykładzie: wyobraźmy sobie jaskiniowca, który spotyka na swojej drodze niedźwiedzia. To właśnie stres sprawia, że nasz jaskiniowiec jest w stanie zareagować, np. uciekać; do mięśni naszego jaskiniowca pompuje się więcej krwi, co w rezultacie sprawia, że może walczyć albo szybciej uciekać. Kolejny przykład to sportowiec, który startuje w zawodach. Lekki stres zmotywuje sportowca do działania.

Stres jest szkodliwy wówczas, gdy zbyt długo utrzymuje się w organizmie, gdyż zaburza podstawowe funkcje organizmu. W sytuacji, w której się znaleźliśmy, stres nam nie sprzyja, a to dlatego, że teraz żyjemy w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa.

Jak działa długotrwały stres? Zmniejsza naszą odporność, utrudnia wchłanianie witamin do organizmu, przez co nie mogą one pełnić swoich funkcji. A bez witamin jesteśmy osłabieni. Mniej więcej tak to działa.

Kto jest najbardziej narażony na stres?

- Osoby niecierpliwe.
- Osoby wrogo nastawione do świata, agresywne.
- Osoby żyjące w pośpiechu.
- Osoby nadmiernie rywalizujące, dążące do celu za wszelką cenę.

Dlaczego teraz szczególnie może nam to zaszkodzić?

Ponieważ jesteśmy osłabieni siedzeniem w domu, zbyt długim korzystaniem z komputera, tabletu, telefonu. Jeśli dołożymy do tego dużą porcję stresu, to efekty nie będą za ciekawe.

Warto się zatem skupić na tym, jak można z tym stresem sobie poradzić. Zaproponuję Wam kilka sposobów, ale pamiętajcie, że nie wszystko działa na każdego. Niektóre metody będziecie mogli wykorzystać w obecnych warunkach, a z niektórymi być może będziecie zmuszeni poczekać.

Jak sobie radzić?

1. Staraj się do wszystkiego podchodzić ze spokojem, unikaj paniki.
2. Praktyka głębokich oddechów.

Weź głęboki wdech. Pierwszy wdech nie będzie odpowiednio głęboki, dlatego wykonaj wydech. Przy następnym wydechu wypuść całe powietrze zgromadzone w płucach, nawet to na samym dnie. To znaczy, wypuszczając powietrze pozwól żebrom zapaść się i wytrzymaj jak najdłużej. W ramach naturalnej reakcji organizmu, automatycznie po takim wydechu wykonasz bardzo głęboki wdech. Powtarzaj te wydechy trzykrotnie, a całe ćwiczenie dla najlepszego efektu co godzinę.

3. Myślenie w sposób pozytywny.

4. Medytacja.

Nie myl tego z religią, bo medytacja nie ma z nią nic wspólnego. Znajdź miejsce gdzie mógłbyś posiedzieć przez 10-15 minut w ciszy (na początek nawet mniej). Skup się na oddechu, spróbuj o niczym nie myśleć, skup się na aktualnych doznaniach swojego ciała.

5. Mandala.

Możesz ją narysować bądź gotową pokolorować. Malowanie mandali ma działanie uspokajające, to wszystko przez kolory, które dobierzemy, mają one wpływ na nasze samopoczucie.

6. Słuchanie muzyki.

Może to być specjalna relaksująca muzyka, ale też muzyka, którą lubicie. Każda, która na Was dobrze działa, będzie miała zbawienne skutki.

7. Pisanie pamiętnika.

Polecam każdemu! W pamiętniku, na papierze możemy dać upust swoim emocjom, również tym negatywnym i nikt nas za to nie może oceniać.

8. Gimnastyka, relaks mięśni.

Ruch to zdrowie. Powinniśmy zadbać o samopoczucie fizyczne nawet w aktualnych warunkach. Gimnastyka pomaga w pracy mózgu, gdyż angażujemy podczas ćwiczeń, nie tylko mięśnie, ale też lewą i prawą półkulę mózgową.

9. Rozmowa z bliską osobą.

Może to być osoba z rodziny, ale również dobry przyjaciel, znajoma, kolega.

10. Patrzenie na zieleń, drzewoterapia.

Szczególnie drzewa, ale też inne rośliny mają działania uspokajające, odprężające. Jeśli masz możliwość wyjść pod opieką rodziców na krótki spacer- to może warto. Przytul się na 10 minut do drzewa i poczuj dobroczynne działanie natury.