

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Słowem wstępu należałoby określić, czym jest stres. Żeby znaleźć metody, sposoby radzenia sobie z problemem, należy jak najlepiej poznać problem. **Stres definiowany jest**, jako reakcja psychofizyczna organizmu na negatywne, nowe, nieznanne lub nietypowe bodźce fizyczne lub psychiczne. **Typowymi reakcjami na stres są:** przyspieszona akcja serca, potliwość, drżenie rąk, agresja, bezsenność czy nieartykułowana mowa. Jednorazowo stres może działać nawet, jako czynnik mobilizujący. Jednak jego długotrwałe działanie może w efekcie prowadzić do poważnych chorób, zawału serca, bezsenności a nawet głębokiej depresji.

Psycholodzy już dawno stwierdzili, że stres jest nieodłącznym czynnikiem codziennej rzeczywistości. Nie jesteśmy w stanie go wyeliminować, dlatego każdy powinien znać sposoby, aby ograniczyć jego negatywne skutki oraz w miarę możliwości zredukować. Stres ma wpływ na nasze codzienne zachowanie oraz na zmianę sposobu myślenia. Bardzo często stres jest wywoływany poprzez negatywne myślenie. Jeśli interpretujemy nową sytuację myśląc "Na pewno sobie nie poradzę", wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na efektywne zadziałanie, niż gdy postrzegamy nową sytuację, jako taką, z którą można sobie poradzić. **Są dwa rodzaje radzenia sobie ze stresem. Pierwsze** polegają na rozładowywaniu negatywnych emocji a **drugie** na pozytywnym myśleniu oraz ograniczaniu sytuacji stresujących.

**Jest kilka zasad, sprawdzonych, klasycznych sposobów na zmniejszenie odczuwanego stresu.** Przede wszystkim należy poznać swój organizm i psychikę, żeby móc wiedzieć o czym chce nas poinformować. Poza tym aktywność fizyczna doskonale wpływa na samopoczucie, a co za tym idzie relaks, czyli brak stresu. To samo tyczy się zdrowego trybu życia (odżywianie, sen). Zajmowanie się w ciągu dnia rzeczami, które wpływają na nas pozytywnie jest jednym ze sposobów odstresowania. Tak samo działa słuchanie ulubionej muzyki, zabawa ze zwierzętami, czytanie książek. Każdy ma własny, sprawdzony sposób, który przynosi mu ulgę. Akceptacja siebie, umiejętność mówienia nie!, optymizm i wiara w siebie mogą tylko pomóc. Człowiek zadowolony z życia będzie słabiej odczuwał stres i wyjdzie z mniejszymi stratami z sytuacji kryzysowych.

Przykładem z mojego życia może być sytuacja, gdy mam przemawiać, bądź czytać dla szerszej publiczności. Kiedyś było to dla mnie przeżycie bardzo stresujące. Jednak, gdy znalazłam sposób, który mi pomaga, w ogóle się nie obawiam. Przed wystąpieniem muszę porozmawiać z kimś znajomym na luźny temat, a podczas mówienia/czytania trzymać w ręku spinacz do papieru, wsuwkę do włosów. Cokolwiek małego, czym można się bawić/wyginać. To działa rewelacyjnie. Zapominam o stresie i wczuwam się w rolę/w tekst. Kiedy mam w perspektywie ważne spotkanie od rana nastawiam się pozytywnie. Mówię sobie, że wszystko pójdzie dobrze, staram się nie wyobrażać sobie sytuacji, bo to tylko potęguje negatywne emocje. W takie dni lubię dobrze wyglądać i dobrze się czuć.

**Podsumowując, myślę, że każdy, kto chwilę zastanowi się i przyjrzy sobie, znajdzie odpowiedni sposób by pokonać własny stres.**