

## Metody i sposoby konstruktywnego postępowania w sytuacjach stresujących

Stres towarzyszył ludziom od zawsze. Właściwie w życiu nie da się uniknąć sytuacji stresujących. Stres jest reakcją naszego organizmu na sytuację trudną, nową. Można go podzielić na kilka etapów;

Alarm- nasz organizm odebrał sygnał. To tak jakby usłyszał dzwonek alarmujący „ coś się dzieje”, niepokój związany np. z sytuacją nową. Trzeba zmobilizować siły, zasoby ,żeby poradzić sobie z zaistniałą sytuacją

Przystosowanie- organizm szuka środków do poradzenia sobie z sytuacją trudną. Najczęściej radzi sobie z tym , co wywołało stres.

Czasami zdarza się jednak, że stres jest bardzo silny i długotrwały. Rodzi wtedy negatywne skutki np. lęki, depresje. Może dojść do wyczerpania organizmu.

Stres krótkotrwały, z którym nasz organizm sobie radzi jest dla nas mobilizujący, jest bodźcem do działania. Na przykład , kiedy czeka nas egzamin to zbieramy siły i podejmujemy kroki, żeby jak najlepiej się do niego przygotować. Niebezpieczny dla człowieka jest stres, który wykracza poza możliwości adaptacyjne naszego organizmu. Może powodować choroby i zaburzenia. Pociuszające jest to , że istnieje wiele metod na „ oswojenie” swojego stresu. Każdy powinien znaleźć swoją indywidualną metodę radzenia sobie ze stresem.

Poniżej podam kilka znanych mi sposobów ułatwiających opanowanie sytuacji stresujących:

- zastanów się czego się boisz
- nazwij swój stres, nadaj mu jakiś kształt, narysuj go, przyjrzyj mu się. Jak wygląda? Pamiętaj to twój stres. Poradzisz sobie z nim.
- jeśli stresuje Cię jakaś nowa sytuacja( np. wyjazd do nowego miejsca), zbierz jak najwięcej informacji o niej , to uspakaja

- jeśli stresujesz się przed egzaminem, klasówką , przygotuj się solidnie to daje poczucie kontroli i bezpieczeństwa
- nie panikuj!
- unikaj dołujących stwierdzeń typu; na pewno sobie nie poradzę, nie dam rady, nic nie umiem. Takie stwierdzenia są świetną pożywką dla stresu, a Ty przecież nie chcesz, żeby on rósł
- odpędzaj natrętne negatywne myśli. Kiedy czujesz, że nadchodzą pomysły o czymś przyjemnym, przywołaj jakieś miłe uczucie, którego doświadczyłeś , wyobraź to sobie i przytrzymaj ten obraz przed oczami
- stosuj wizualizacje, wyobrażaj sobie dobre rozwiązania
- stosuj techniki relaksacyjne np. oddychanie
- pamiętaj o odpoczynku
- racjonalnie się odżywiaj (jedz warzywa i owoce, zwłaszcza te bogate w witaminę C)
- zadbaj o dobry sen umożliwiający regenerację organizmu
- zadbaj także o pozytywne nastawienie, rozmawiaj ze sobą „ Tyle razy pisałem różne testy, sprawdziany....", „Jestem przygotowany, dam radę"

Katarzyna Linchard