

Zarządzanie stresem

Sytuacje, których w chwili obecnej doświadczamy są bardzo trudne dla nas wszystkich. Dlatego tak ważne jest kontrolowanie stresu. Oczywiście pewien poziom stresu jest uważany za korzystny, aby generować dodatkowe pokłady energii, które pomagają przetrwać trudne sytuacje.

Jeśli jednak stres wymyka się spod kontroli, może być bardzo szkodliwy. Nadmiar stresu osłabia nasz układ odpornościowy, jesteśmy wyczerpani fizycznie i emocjonalnie, często odczuwamy niepokój, mamy gorsze samopoczucie.

Na szczęście istnieją techniki i nawyki, które wspomagają zarządzanie stresem. Stosując je, można go kontrolować i nie pozwolić, żeby nas paraliżował. Metody te pomagają, abyśmy nie reagowali na stres w sposób niekontrolowany, a także pozwalają uniknąć niepokoju, a nawet fizycznych dolegliwości.

Co możemy zrobić?

Zdystansuj się od przyczyny stresu, ogranicz poświęcanie mu uwagi. Nie chodzi oczywiście o unikanie problemu, który masz rozwiązać. W chwili obecnej wiele osób odczuwa silny stres związany z koronawirusem. Dlatego też psychologowie polecają, aby informacje dotyczące pandemii przeglądać raz dziennie.

Wykonuj ćwiczenia fizyczne. Regulują one procesy fizjologiczne pomocne w opanowywaniu stresu i lęku. Kiedy jesteś bardzo zestresowany, twoje ciało wytwarza hormon stresu zwany kortyzolem. Kortyzol jest częścią naturalnej reakcji organizmu na mechanizm „walki lub ucieczki”, ale duże dawki hormonu mogą zwiększać ryzyko wielu chorób. Regularne ćwiczenia pomagają „wypłukać kortyzol z naszych ciał. Aktywność fizyczna nie musi być ekstremalna, aby zmniejszyć stres. Może to być chodzenie na spacer raz dziennie, jazda na rowerze, chodzenie na bieżni lub piesze wędrówki. Chodzi o to, żeby wyjść i być aktywnym. Nie ma znaczenia, co robisz, o ile jest to coś, co sprawia Ci przyjemność i możesz to robić regularnie.

Częstym źródłem stresu jest długa lista prac i działań, które mamy do zrobienia. Kiedy jesteśmy przytłoczeni i zestresowani, łatwo zapomnieć o tym, jak ważne jest robienie rzeczy, które lubimy.

Warto znaleźć hobby i konsekwentnie je uprawiać. Jest to ważne, ponieważ hobby, które lubisz, pomoże oczyścić umysł i pozwoli mózgowi naładować się i ożywić. To, co wybierzesz, zależy od Ciebie: może to być coś stymulującego fizycznie lub coś, co ćwiczy umysł – lub coś, co po prostu pomaga się zrelaksować. Może to być tak proste, jak gotowanie, pieczenie, czytanie, zbieranie ulubionych kart. Najważniejszą rzeczą jest konsekwentne wykonywanie tego hobby. Poświęć trochę czasu, aby się w nie zaangażować i zrelaksować.

Odłącz się od elektroniki (i Internetu). Jest to szczególnie ważne, szczególnie teraz, kiedy uczysz się zdalnie i musisz korzystać z telefonu, laptopa. Korzystanie z ekranów podczas pracy to jedno, ale kiedy już ją skończysz, odłóż laptopa i telefon i naucz się odpoczywać. Jeśli jesteś przyklejony do telefonu i laptopa przez cały dzień, a także wieczorami i w weekendy, musisz wyznaczać sobie granice i trzymać się ich. Dobrze jest ustalić harmonogram pracy, a kiedy ten czas się skończy, to znak, aby odłożyć laptopa. Daj sobie czas na relaks i odpoczynek wieczorem, a będziesz bardziej wydajny, gdy przystąpisz do pracy następnego dnia.

Utrzymuj zdrową dietę. Przestrzeganie zdrowej diety ma kluczowe znaczenie dla łagodzenia stresu. Wszystko w ciele jest połączone. Ponadto, to może pomóc w przeciwdziałaniu stresowi poprzez wzmocnienie układu odpornościowego.

Powinieneś pić dużo wody i unikać pomijania posiłków lub objadania się. Pomarańcze, szpinak, węglowodany złożone, tłuste ryby, zielona herbata, pistacje i awokado to tylko niektóre z produktów, które mają pozytywny wpływ na stres. Ciało każdego jest inne, więc jeśli nie masz pewności, co

stanowi dla ciebie zdrową dietę, porozmawiaj z rodzicami. Na pewno trzeba uważać na słodycze, którymi tak chętnie „zajadamy stres”.

Dobrze wypoczywaj. Śpij w dobrze zaciemnionym, cichym i przewietrzonym pokoju. Odpoczywaj tyle, ile potrzebuje Twoje ciało. Spokojny sen przyczynia się do większej jasności umysłu i wydajności organizmu.

Spędzaj czas na ciekawych zajęciach z rodziną. Spędzanie czasu z innymi ludźmi to potężne narzędzie do eliminowania niepokoju i zmartwień.

Śmiej się. Śmiech pomaga uwolnić się od stresu.

Korzystaj ze świeżego powietrza. Wychodź na spacer, korzystaj z naturalnych dźwięków przyrody to najskuteczniejszy, naturalny sposób na stres.

Aplikacji, które wspomogą Was w zarządzaniu stresem.

Chill

Aplikacja Chill zmusza do... chwili wytchnienia! Tak, dokładnie - wytchnienia. Podczas intensywnego dnia pracy, zwłaszcza tej zdalnej, która nie wymusza na Tobie wyjścia z domu i choćby krótkiego spaceru, warto zwrócić uwagę na to czy dajesz sobie przestrzeń na odpoczynek. Chill pomoże Ci oderwać się na chwilę od pracy i da Ci możliwość złapania oddechu.

Link: <https://apple.co/2TZWsBj>

Nature Melody

Badania naukowe pokazują, że odgłosy natury (szum drzew, śpiew ptaków, wzburzone morze) wpływają pozytywnie na naszą gospodarkę hormonalną, w tym na kortyzol - hormon stresu. Jeżeli nie masz lasu za oknem i kontaktu z naturą na co dzień to bardzo polecamy aplikacje z dużym wyborem nagrań odgłosów natury - uspokajają! W dodatku są przyjemnym towarzyszem podczas wzmożonej pracy umysłowej - nie rozpraszają tak jak np ulubiona muzyka.

Link: dostępna w Appstore i GooglePlay

Monika Angel-pedagog
Kamila Kowalska-psycholog