



Czym jest stres?

Stres to odpowiedź naszego organizmu na rozmaite czynniki (bodźce), które napływają z otoczenia. To, jak na owe bodźce zareagujemy, zależy zarówno od sytuacji, z którą musimy się zmierzyć, jak i od tego, jak tę sytuację zinterpretujemy (czy uznamy, że nam zagraża). Są pewne wydarzenia powszechnie wywołujące duży stres (np. choroby, trudności rodzinne, egzaminy). To od naszego nastawienia, sposobu myślenia i wiary we własne możliwości jednak w dużej mierze zależy, czy poradzimy sobie z problemem, czy też pozwolimy stresowi nas zdominować.

Rola stresu

Stres mobilizuje do działania i ułatwia mierzenie się z różnymi wyzwaniami – również tymi pozytywnymi (jak dostanie się do wymarzonej szkoły, narodziny członka rodziny, poznanie nowych przyjaciół). Sam w sobie jest niezbędny i niesłusznie postrzegany często jako wróg. Problem powstaje, gdy stres staje się silny i długotrwały. Hormony uwalniane w trakcie stresu (adrenalina, noradrenalina i kortyzol) przestają być naszymi sprzymierzeńcami i zaczynają siać spustoszenie w organizmie. Przedłużający się stan ciągłej gotowości powoduje szkodliwe napięcie i przekłada się na problemy zdrowotne, a ciało nie radzi sobie z nieustannym stanem pobudzenia.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Jak już wiesz, stres - choć potrzebny, w nadmiarze może zaszkodzić. Dlatego właśnie ogromnie ważna jest umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, gdy napięcie zaczyna dezorganizować życie.

Oto przykłady, jak można to zrobić:



Dbaj o ruch

Wysiłek fizyczny jest jednym z najlepszych sprzymierzeńców w walce ze stresem. Podczas sportu obniżamy poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz produkujemy serotoninę (hormon szczęścia). Oprócz tego uprawianie różnych aktywności może pomóc nam w rozładowaniu trudnych emocji (np. złości). Zastanów się, jaki sport sprawia Ci najwięcej przyjemności i postaraj się znaleźć na niego czas w swoim tygodniu.



Jedz zdrowo

Aby lepiej znosić wyzwania dnia codziennego warto zadbać o zdrową, urozmaiconą dietę. Zaleca się unikanie gazowanych napojów (najlepiej wybierać wodę), stronięcie od słonych przekąsek i słodczy, spożywanie pięciu posiłków dziennie, a także jedzenie dużej ilości warzyw i owoców (zalecenia dla osób zdrowych).



Wysypiaj się

A amerykańska organizacja National Sleep Foundation zaleca, aby dorosły człowiek przesypiał ok. 7-8 godzin na dobę. Dzieci w wieku szkolnym (7-13 lat) powinny spać ok 9-11 godzin, zaś nastolatki (14-17 lat) ok. 8-10 godzin. Aby zadbać o zdrowy, regularny sen warto zastosować zasady higieny snu: codziennie chodzić spać o tej samej godzinie, wieczorem unikać korzystania z komputera, telefonu czy telewizji, nie pić napojów zawierających kofeinę.



Relaksuj się

Jednym z bardziej znanych treningów relaksacyjnych jest Trening Jacobsona, polegający na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Pomaga on obniżyć poziom napięcia, a co za tym idzie – zredukować odczuwany w ciele stres. Przydatną metodą jest także oddychanie przeponowe, które ułatwia odprężenie organizmu i może pomóc w przypadku silnego stresu czy lęku.