



Jak radzić sobie ze stresem?

Stres jest wszechobecny.

Stresuje nas szef, ilość obowiązków służbowych, sytuacja polityczna i ekologiczna, choroby, sytuacje rodzinne, finanse i życie przyjaciół.

Zła wiadomość jest taka, że nie uwolnisz się od stresu całkowicie.

Dobra wiadomość natomiast jest taka, że możesz nauczyć się z nim radzić i łagodzić jego skutki.

Poznaj skuteczne sposoby na stres, dzięki którym Twoje życie może się poprawić. Dowiesz się jak się nie stresować i jak się odstresować.

Zarządzanie stresem – na czym polega?

Zarządzanie stresem to nazwa umiejętności polegającej na regulowaniu poziomu stresu w życiu, a w szczególności:

- zapobiegania stresowi
- rozpoznawania jego przyczyn
- łagodzenia jego skutków

Jeśli opanujesz tę umiejętność – zmniejszysz częstość występowania stresu w swoim życiu.

A kiedy stres wystąpi – będziesz umiał trafnie rozpoznać jego przyczynę, obniżyć jego poziom i załagodzić skutki.

Niezdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem

Poniższe strategie radzenia sobie, mogą **pozornie tymczasowo zmniejszyć stres, ale w dłuższej perspektywie powodują więcej złego, niż dobrego**. Niestety, są dość powszechnie stosowane:

- Palenie
- Nadmierne spożywanie alkoholu
- Przejadanie się lub głodzenie
- Przesiadywanie godzinami przed telewizorem lub komputerem
- Wycofywanie się z kontaktów z innymi
- Relaksowanie się za pomocą substancji psychoaktywnych (takich jak narkotyki i leki)
- Za dużo snu
- Prokrastynacja (odkładanie działania na później)
- Zapełnianie działaniem każdej minuty dnia, aby uniknąć zmierzenia się problemami
- Przelewanie stresu na innych (atakowanie, gniewne wybuchy, przemoc fizyczna)

Jak poradzić sobie ze stresem – sposoby

Choć stresory atakują nas z każdej strony – nie martw się zbytnio. Istnieją skuteczne sposoby na stres, których wprowadzanie możesz zacząć od zaraz.

Sposób 1: Zidentyfikuj źródła stresu w swoim życiu

Zarządzanie stresem zaczyna się od zidentyfikowania źródeł stresu w swoim życiu.

To nie jest tak proste, jak się wydaje. Łatwo jest **rozpoznać główne czynniki stresujące**, takie jak zmiana pracy, czy rozwód, ale **wskazanie źródeł przewlekłego (codziennego) stresu** może być bardziej skomplikowane.

Aby zidentyfikować swoje prawdziwe źródła stresu, dokładnie **przyjrzyj się swoim nawykom, postawom i wymówkom**:

- Czy **tłumaczysz stres jako tymczasowy** („To przejściowy trudny okres”), mimo że nie pamiętasz, kiedy ostatni raz mogłeś odpocząć?

- Czy **definiujesz stres jako integralną część pracy lub życia domowego** („Ta branża wymaga ciągłego zaangażowania”), czy jako część swojej osobowości („Po prostu lubię pracować i być ciągle na wysokich obrotach”)?
- Czy obwiniasz o swój stres innych ludzi lub wydarzenia zewnętrzne, czy **postrzegasz go jako całkowicie normalne**?

TECHNIKA: dziennik stresu

Jedną z technik jest **stworzenie dziennika stresu**. Dziennik stresu może pomóc ci zidentyfikować regularne stresory w twoim życiu i sposób, w jaki sobie z nimi radzisz. Za każdym razem, gdy czujesz się zestresowany, zapisz to w swoim dzienniku. Po pewnym czasie zaczniesz widzieć wzorce. Zanotuj:

- Co spowodowało stres?
- Jak się czułeś (fizycznie i emocjonalnie)?
- Jak zareagowałeś?
- Co zrobiłeś, aby poczuć się lepiej?

Sposób 2: Technika zarządzania stresem

4A

Niektóre stresory są zupełnie nieprzewidywalne (np. kataklizm, wypadek) – jednak inne, te, które męczą nas na co dzień, zazwyczaj **regularnie się powtarzają i możemy się spodziewać ich wystąpienia**.

W tym drugim przypadku pomocna będzie technika 4A. Jej nazwa pochodzi od angielskich nazw 4 typów zachowań: unikanie (avoid), zmiana (alter), dostosowanie (adapt) i akceptacja (accept).

1. AVOID – unikaj niepotrzebnego stresu

Unikanie stresującej sytuacji, którą należy rozwiązać, nie jest dobrym pomysłem, ale może Cię zaskoczyć, ile jest stresorów w swoim życiu, które możesz bez straty dla siebie wyeliminować.

- **Naucz się odmawiać.** Poznaj swoje ograniczenia i trzymaj się ich. Branie na siebie więcej niż jesteś w stanie znieść, jest niezawodnym przepisem na stres. Naucz się odróżniać faktyczne obowiązki od przysług. Nie przekładaj zawsze zadowolenia innych nad swoje własne.
- **Unikaj ludzi, którzy cię stresują.** Jeśli ktoś konsekwentnie powoduje stres w twoim życiu, ogranicz ilość czasu spędzanego z tą osobą lub zakończ relację.
- **Ucisz nadmierne stresory.** Jeśli wieczorne wiadomości budzą niepokój, wyłącz telewizor; jeśli tłumy powodują, że jesteś spięty, wybierz inną drogę itp. Znajdź rozwiązania na drobne, niepotrzebnie dokładające Ci stresu.
- **Zrób listę rzeczy do zrobienia.** Przeanalizuj swój harmonogram, obowiązki i codzienne zadania – spisz je na kartce. Jeśli masz za dużo na głowie, przesuń te zadania, które nie są naprawdę konieczne, na dół listy lub całkowicie je wykreśl.

2. ALTER – zmień sytuację stresową

Jeśli nie możesz po prostu uniknąć stresującej sytuacji, spróbuj ją zmienić. Często wiąże się to tylko ze zmianą sposobu komunikacji, czasem jednak wymaga wysiłku i zmiany działania w życiu codziennym.

- **Wyrażaj swoje uczucia.** Jeśli coś lub ktoś Ci przeszkadza, bądź bardziej asertywny i przekaz swoje obawy w sposób otwarty i pełen szacunku – np. jeśli dzwoni do Ciebie mama, wtedy gdy musisz skupić się na pracy, uprzedź ją, że jeżeli nie jest to pilna sprawa, to oddzwonisz do niej dopiero wieczorem, bo obecnie jesteś zajęty. Jeśli nie wyrazisz swoich uczuć (i np. odrzucisz połączenie od mamy), to może poczuć się urażona, co podwyższy Twój stres. Jeśli natomiast odbierzesz i poświęcisz jej swój czas pracy, opóźni się czas wykonania zadania i także wzrośnie stres.
- **Bądź gotów na kompromis.** Gdy poprosisz kogoś o zmianę zachowania, bądź gotów zrobić to samo. Jeśli oboje jesteście skłonni choć trochę się nagiąć, będziecie mieli dużą szansę na znalezienie porozumienia satysfakcjonującego wszystkich.
- **Utwórz zrównoważony harmonogram.** Sama praca i brak odpoczynku to najprostszy przepis na wypalenie. Staraj się znaleźć równowagę między życiem zawodowym i prywatnym, czy zajęciami towarzyskimi i samotnymi.

3. ADAPT – dostosuj się do stresora

Jeśli nie możesz zmienić ani uniknąć stresora, zmień coś w sobie.

Możesz dostosować się do stresujących Cię sytuacji i spróbować odzyskać poczucie kontroli, zmieniając swoje własne oczekiwania, nastawienie i działanie.

- **Spójrz inaczej na problemy.** Spróbuj spojrzeć na stresujące sytuacje z bardziej pozytywnej perspektywy. Zamiast denerwować się, że stoisz w korku (na co nie masz wpływu), spójrz na to jako okazję do wysłuchania ulubionego podcastu lub audiobooka.
- **Rozszerz perspektywę.** Spójrz na stresor i zadaj sobie pytanie, jak ważne będzie to w dłuższej perspektywie? Czy to będzie ważne za miesiąc? Rok? Czy naprawdę warto się denerwować? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, skoncentruj swój czas i energię gdzie indziej.
- **Dostosuj standardy.** Perfekcjonizm jest jednym z częstszych źródeł stresu. Ustal rozsądne standardy dla siebie i innych i naucz się zadowalać czymś „wystarczająco dobrym”.
- **Ćwicz wdzięczność.** Kiedy stres Cię przygnębia, poświęć chwilę na przemyślenie wszystkich rzeczy, które doceniasz w swoim życiu.

4. ACCEPT – zaakceptuj rzeczy, których nie możesz zmienić

Niektóre źródła stresu są nieuniknione i nie możesz nic z nimi zrobić, unikać ich, ani nawet dostosować się do nich. Przykładem takich stresorów może być **poważna choroba lub śmierć kogoś bliskiego**.

W takich przypadkach najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest akceptacja rzeczy takimi, jakimi są. Akceptacja może być trudna, ale na dłuższą metę jest łatwiejsza i bardziej przydatna niż ciągła walka z sytuacją, na którą nie ma się wpływu.

- **Nie próbuj kontrolować tego, co niekontrolowane.** Zamiast stresować się nad nimi, skup się na rzeczach, które możesz kontrolować, takich jak sposób reagowania na problemy.
- **Poszukaj plusów.** Stając przed poważnymi wyzwaniem, spróbuj spojrzeć na nie jako na możliwości rozwoju.
- **Naucz się wybaczać.** Zaakceptuj fakt, że żyjemy w niedoskonałym świecie i że ludzie popełniają błędy. Uwolnij się od negatywnych emocji, wybacząc i idąc dalej.

Sposób 3: Rusz się

Kiedy jesteś zestresowany, prawdopodobnie ostatnią rzeczą, na którą masz ochotę, jest **aktywność fizyczna**. Ale to błąd – ćwiczenia to potężne antidotum na nadmierny stres. Nie chodzi oczywiście o przygotowania do maratonu lub spędzanie całego wolnego czasu na siłowni. Aby zauważyć korzyści ze sportu, wystarczy dużo skromniejsze działanie w tym zakresie.

Ćwiczenia **uwalniają endorfiny**, które sprawiają, że czujesz się dobrze, a także mogą służyć jako cenne oderwanie od codziennych zmartwień.

Jako bonus poprawi się Twoje zdrowie, sylwetka i poziom sprawności.

Oto lista kilku prostych działań, jakimi można włączyć aktywność fizyczną do swojego życia:

- włącz ulubioną muzykę i **zatańcz**
- zabierz **psa na spacer**
- wybierz się **pieszo lub rowerem na zakupy** lub do znajomych
- **korzystaj ze schodów** zamiast z windy
- **wysiądź na wcześniejszym przystanku autobusu** lub tramwaju i przejdź pieszo resztę drogi
- zagraj ze swoimi dziećmi w **gry ruchowe**

Prawie każda forma aktywności fizycznej może pomóc w walce z napięciem i stresem, jednak ćwiczenia rytmiczne są szczególnie skuteczne. Dobry wybór to spacer, bieganie, pływanie, taniec, jazda na rowerze, tai chi i aerobik.

Czegokolwiek byś nie wybrał, upewnij się, że jest to **coś, co sprawia ci przyjemność**, więc masz większe szanse, że będziesz się go trzymać.

Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę na swoje ciało, odczucia fizyczne i emocjonalne. Dodanie elementu **uwagi** pomoże ci oderwać się od negatywnych myśli powiązanych ze stresem.

Sposób 4: Zadbaj o relacje z innymi

Spędzanie **czasu z kimś, kto sprawia, że czujesz się bezpieczny i zrozumiany** to jeden z najskuteczniejszych sposobów na obniżenie stresu. Postaraj się więc regularnie i osobiście spotykać z rodziną i przyjaciółmi.

Pamiętaj też, że nie chodzi o to, by inni rozwiązali Twoje problemy. Muszą tylko być dobrymi słuchaczami.

Wskazówki dotyczące dbania o relacje:

- Poznaj bliżej współpracowników
- Zainteresuj się wolontariatem
- Znajdź czas na choć krótkie spotkania – np. kawę z przyjacielem
- Zaprosz bliskiego do kina lub na koncert
- Zadzwoń lub napisz do starego znajomego
- Regularnie znajdź czas na randki z partnerem
- Poznawaj nowych ludzi przy różnych okazjach

Sposób 5: Znajdź czas na zabawę i relaks

W walce z codziennym stresem bardzo ważne jest **znalezienie chwil dla samego siebie**. Nie daj się tak pochłonać gąsienkowi życia, że zapomnisz zadbać o własne potrzeby.

Pielęgnowanie siebie to konieczność, a nie luksus. Jeśli regularnie będziesz dawać sobie chwilę wytchnienia, lepiej będziesz sobie radzić w sytuacjach silnego stresu oraz nie doprowadzisz do jego skumulowania.

- **Zarezerwuj wolny czas.** Uwzględnij odpoczynek w swoim harmonogramie. Nie rezygnuj z niego na rzecz obowiązków – nadszedł czas, aby odpocząć i naładować akumulatory.
- **Rób coś, co lubisz każdego dnia.** Znajdź czas na zajęcia, które przynoszą radość, niezależnie od tego, czy jest to gra na pianinie, czytanie, czy bieganie.
- **Odpocznij, jeśli jesteś chory.** Jeśli źle się czujesz, to nie próbuj na siłę być produktywny. Lepiej poświęcić 1-2 dni na regenerację, niż tydzień starać się wypełniać obowiązki i zмагаć się z chorobą równolegle.
- **Weź urlop.** Raz na jakiś czas warto całkowicie odciąć się od codziennych obowiązków, zmienić otoczenie i zregenerować ciało i umysł.

Codziennie sposoby na relaks i doładowanie:

- Spacer
- Spędzanie czasu na łonie natury
- Rozmowa z kimś bliskim
- Aktywność sportowa
- Działania artystyczne – malowanie, gra na instrumencie itp.
- Długa kąpiel
- Delektowanie się kawą i deserem
- Zabawa ze zwierzakiem
- Praca w ogrodzie
- Masaż
- Czytanie książek, słuchanie muzyki i oglądanie filmów

Sposób 6: Lepiej zarządzaj czasem

Złe zarządzanie czasem często jest przyczyną stresu. Nieumiejętne prowadzenie kalendarza może prowadzić do **podjęcia nierealnych zobowiązań**, a ich niewypełnienie na czas to prosta droga do stresu. Natomiast **nagromadzenie takich „przeterminowanych” spraw** to bardzo silny i nieustanny stresor.

Istnieje także możliwość, że **chcąc nadrobić wszystkie zaległości**, zrezygnujesz z tych aktywności, które mają za zadanie zredukować stres (zazwyczaj uznajemy je za mniej ważne) – takie aktywności to np. **spotkania z przyjaciółmi, hobby, czy nawet odpowiednia ilość snu.**

Zamiast tego, spróbuj poniższych technik:

- **Nie angażuj się nadmiernie.** Unikaj planowania rzeczy jedna po drugiej. Mamy tendencję do niedoszacowania czasu, jakiego potrzebujemy na dane zadanie.
- **Priorytetyzuj.** Zrób listę zadań, które musisz wykonać, i wykonuj je według ważności. Najpierw wykonaj to, co najważniejsze.

- **Podziel duże projekty na małe kroki.** Jeśli duży projekt wydaje się przytłaczający, przygotuj plan krok po kroku. Skoncentruj się na jednym możliwym do wykonania zadaniu na raz, zamiast ogarniać całość.
- **Przekazuj odpowiedzialność.** Nie musisz robić wszystkiego sam, niezależnie czy w domu, szkole czy w pracy. Nie musisz kontrolować wszystkiego.

Sposób 7: Utrzymaj równowagę poprzez zdrowy tryb życia

Oprócz regularnych ćwiczeń istnieją również inne ważne zasady zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć twoją odporność na stres i poprawią ogólne samopoczucie.

- **Pilnuj zdrowej diety.** Dobrze odżywieni lepiej radzimy sobie ze stresem. Rozpocznij dzień od śniadania i utrzymuj energię przez cały dzień dzięki zrównoważonym, pożywным posiłkom.
- **Zmniejsz spożycie kofeiny i cukru.** Energetyzujące działanie kofeiny i cukru jest tymczasowe i kończy się załamaniem energii (i często także nastroju). Zmniejszając ilość kawy, słodkich napojów i słodczy, a po czasie poczujesz się bardziej zrelaksowany i będziesz spał lepiej. **Postaw na wodę i herbaty ziołowe**, które pomogą utrzymać nawodnienie. Unikaj też spożycia rafinowanych cukrów – są zawarte w wielu produktach spożywczych i mogą powodować spadki energii, uczucie zmęczenia i drażliwości.
- **Unikaj alkoholu, papierosów i narkotyków.** Ulga od stresu w przypadku tych substancji jest tylko tymczasowa. Na dłuższą metę, samo spożywanie tych substancji może stać się dodatkowym problemem i źródłem stresu.
- **Wysypiaj się.** Odpowiedni sen napędza umysł i ciało. Uczucie zmęczenia sprawi, że twoje ciało nie będzie tolerować stresu tak dobrze, jak to możliwe. Twoim celem powinno być zmaksymalizowanie relaksu przed snem.

Sposób 8: Naucz się łagodzić stres w tej chwili

Warto mieć w zanadrzu **umiejętność szybkiego uspokojenia się**.

Techniki te są szczególnie przydatne gdy znajdziesz się w stresującej sytuacji, na którą chwilowo nie masz wpływu (np. stoisz w korku a już jesteś spóźniony na spotkanie, pokłóciłeś się z kimś bliskim lub odetną Ci prąd podczas wykonywania ważnego projektu).

- **Oddychaj głęboko.** Najszybszym sposobem na zmniejszenie stresu jest wzięcie głębokiego oddechu i użycie zmysłów – tego, co widzisz, słyszysz, smakujesz i dotykasz, lub poprzez kojący ruch. Kluczem do szybkiego odprężenia jest eksperymentowanie i odkrywanie doznań zmysłowych, które najlepiej Ci odpowiadają.
- **Spróbuj technik relaksacyjnych.** Joga, medytacja i głębokie oddychanie pomagają osiągnąć stan spokoju i głębokiego relaksu, który jest przeciwieństwem stresu.

Nie martw się, jeśli na początku trudno ci się zrelaksować. Relaks to umiejętność, której należy się nauczyć i która poprawia się wraz z praktyką.

Sposób 9: Poszukaj pomocy

Silny stres może być w dłuższej perspektywie czasowej powodem obniżenia jakości życia (Twojej i Twoich bliskich), a także może prowadzić do chorób. Jeżeli od długiego czasu żyjesz w stresie, a samodzielne próby nie przynoszą efektów – nie obawiaj się zgłosić do specjalisty.

Psychoterapia lub porada psychologiczna pomogą Ci w lepszym poznaniu źródeł swojego stresu i zrozumieniu, jak im zaradzić.

Jak pomóc zestresowanemu dziecku?

Wskazówki dla rodzica

Dzieci też doświadczają stresu. Martwią się, gdy w ich życiu zdarzają się straszne lub stresujące wydarzenia, a także, gdy są świadkami takich zdarzeń u innych.

Dodatkowo stres wzmaga fakt, że dziecko często **nie do końca rozumie** co dokładnie się dzieje i jakie będą tego konsekwencje.

Przykłady sytuacji potencjalnie stresujących dla dzieci:

- rozwód rodziców
- śmierć członka rodziny
- przeprowadzka
- problemy finansowe rodziny
- choroba kogoś z rodziny
- bycie świadkiem stresującego wydarzenia (np. wypadku, nawet jeśli dziecko nie zostało w nim w żaden sposób poszkodowane)

Podstawą jest **rozmawianie z dziećmi o tych wydarzeniach**. Może to pomóc w umieszczeniu stresujących informacji w kontekście.

Monitoruj, co dzieci widzą i słyszą o stresujących wydarzeniach w ich życiu, jak je rozumieją i jak na nie reagują.

Oto kilka sugestii, które pomogą Ci wspierać zestresowane dziecko:

Utrzymuj normalny plan dnia

Pozostanie przy **normalnych godzinach budzenia i zasypiania**, czy regularne posiłki zapewni im poczucie stabilności. Chodzenie do szkoły i udział w typowych zajęciach pozaszkolnych zapewnią również stabilność i dodatkowe wsparcie społeczne.

Mów, słuchaj i zachęcaj do rozmowy

Stwórz dziecku okazje do mówienia, ale nie zmuszaj ich do tego. Słuchaj myśli i uczuć swojego dziecka (**nie bagatelizuj ich!**) i dziel się swoimi. Po traumatycznym wydarzeniu ważne jest, aby dzieci czuły, że mogą dzielić się swoimi uczuciami oraz że rozumiesz ich obawy i zmartwienia. Pytaj dziecko regularnie, jak się czuje.

Obserwuj

Uważaj na wszelkie **zmiany w zachowaniu**. Czy dzieci śpią mniej lub więcej niż zwykle? Czy wycofują się z uczestnictwa w życiu rodziny lub spotkań z przyjaciółmi? Wszelkie zmiany w zachowaniu mogą oznaczać, że Twoje dziecko ma problemy i może potrzebować wsparcia.

Uspokajaj

Stresujące wydarzenia mogą podważyć poczucie bezpieczeństwa dziecka. Zapewnij swoje dziecko o jego **bezpieczeństwie i stabilności**. Omówcie sposoby, jakimi Ty, szkoła i społeczność zapewniacie im bezpieczeństwo.

Połącz siły z innymi

Porozmawiaj z **innymi rodzicami i nauczycielami** Twojego dziecka o sposobach pomocy dziecku. Często pomocne jest, aby rodzice i pracownicy szkoły współpracowali dla dobra wszystkich dzieci.

Autor: **Natalia Kocur**

Psycholog, Psychoterapeutka Centrum Psychoterapii "Pokonaj Lęk"

<https://www.pokonajlek.pl/jak-radzic-sobie-ze-stresem/>

Artykuł zamieszczono za zgodą autorki.