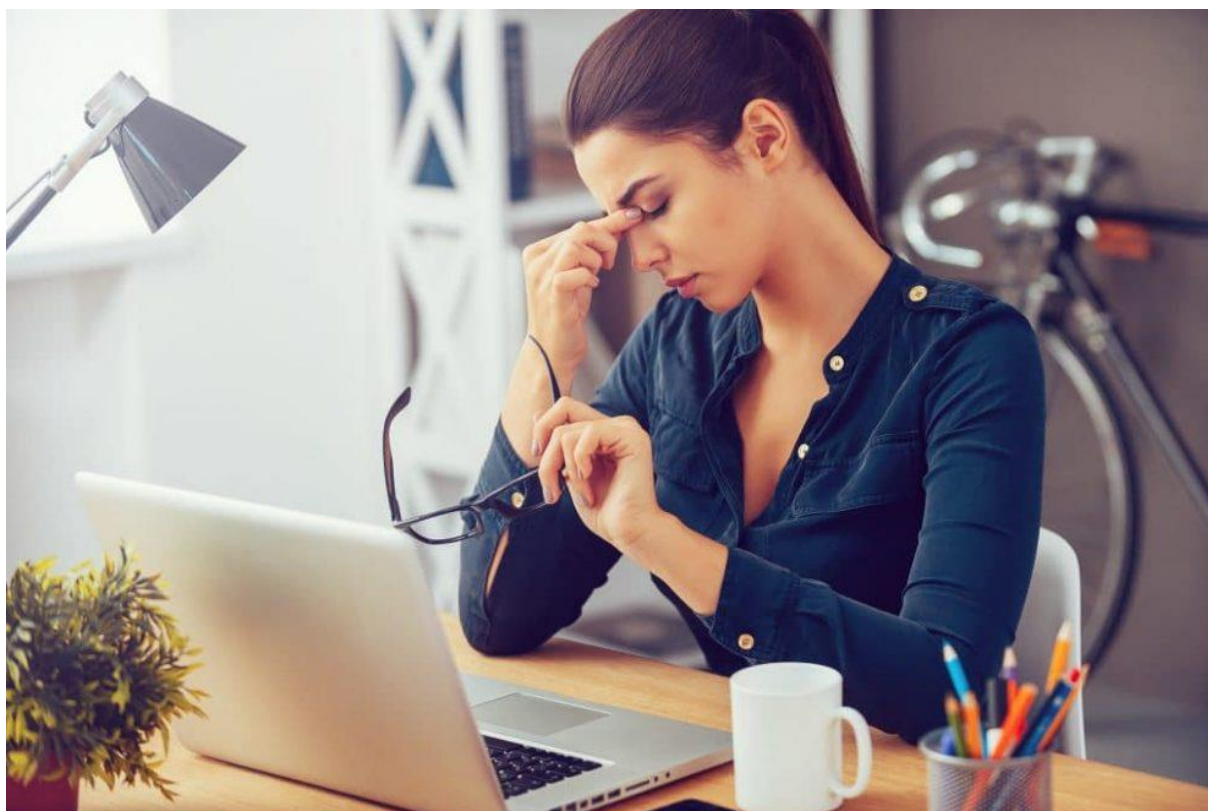


10 sposobów na radzenie sobie ze stresem – warto je znać!



Stres krótkotrwały jest zjawiskiem naturalnym i nieuniknionym, co więcej, nawet potrzebnym – mobilizuje nas do działania, dodaje energii, a wzrost ciśnienia we krwi poprawia dotlenienie komórek. Jednak co za dużo to niezdrowo! Przewlekły stres działa destrukcyjnie na nasz organizm. W dzisiejszym wpisie postaram się opisać kilka sprawdzonych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Myślę, że część z nich jest Wam dobrze znana ale może o niektórych nie mieliście pojęcia, a okażą się skuteczne.

Najpierw jednak chciałabym przedstawić najczęstsze skutki przewlekłego stresu:

- ⇒ Nadmiar kortyzolu (hormonu stresu) zaburza gospodarkę tłuszczową organizmu, przez co tyjemy, nasze ciało wiotczeje, pojawia się cellulit i zwiększa się ryzyko rozstępów. Skóra staje się poszarzała, matowa, a wolne rodniki przyspieszają proces jej starzenia.
- ⇒ Niedobór snu, który często towarzyszy przewlekłemu napięciu, uwalnia substancje odpowiedzialne za powstawanie stanów zapalnych. Widoczne

jest to często na skórze – pojawiają się obrzęki i cienie pod oczami.

⇒ Spięte mięśnie szyi, karku i wzdłuż kręgosłupa spowodowane długotrwałym stresem, mogą być przyczyną migreny i złego samopoczucia.

⇒ Przewlekły stres przyczynia się do powstawania chorób, osłabienia systemu odpornościowego, zaburzeń rytmu serca i depresji.

10 sposobów na radzenie sobie ze stresem:

1. Czasami warto zrezygnować.

To nie do końca prawda, że jeśli bardzo czegoś chcemy to możemy to osiągnąć. Motywacja jest kluczem do sukcesu, ale są sprawy, które mimo najszczerzych chęci nie ułożą się po naszej myśli. Dlatego czasami zamiast się stresować, lepiej odpuścić.

2. Naucz się oddychać

Można wyróżnić dwa rodzaje oddechu – przeponowy i piersiowy. Większość ludzi oddycha piersiowo, przez co powietrzem wypełniana jest jedynie ponad połowa płuc. Podczas stresu oddech sptyca się jeszcze bardziej, dlatego ważna jest umiejętność głębokiego oddychania przeponą. Taki oddech napętnia powietrzem całe płuca, świetnie dotlenia organizm i zmniejsza napięcie mięśni.

3. Zrelaksuj się

Gdy dopada Cię stres, wybierz swoją ulubioną formę odpoczynku i zrelaksuj się. Wybierz to, na co masz ochotę. Może gorąca kąpiel, ulubiony serial, sesja jogi czy siłownia?

4. Zorganizuj swój czas

Naucz się planować i rozsądnie zarządzaj swoim czasem. Dzięki temu rozdysponujesz obowiązki w ciągu dnia i nie będziesz się martwić, że masz za dużo do zrobienia albo nie masz kontroli nad swoim dniem.

5. Naucz się mówić „nie”

Czasami lepiej jest odmówić niż nie dotrzymać obietnicy. Zamiast martwić się i stresować, że nie uda Ci się wykonać polecenia czy spełnić obietnicy, powiedz, że zwyczajnie nie dasz rady tego zrobić.

6. Przestań martwić się na zapas

Rozmyślanie godzinami o stresującej sprawie często nic nie pomoże, a może zaszkodzić. Postaraj się, żeby nie myśleć o przyczynach stresu. Włącz muzykę albo film, pomoże to choć w małym stopniu zagłuszyć myśli.

7. Mów o swoich problemach

Nie chodzi tutaj o zadręczanie bliskich swoimi problemami. Natomiast spokojna rozmowa z osobami, które sobie cenisz i które chętnie Cię wysłuchają, może pomóc. Czasami „wygadanie się” sprawia, że nasz problem staje się dużo mniejszy. Często okazuje się, że sami go wyolbrzymiamy i razem z bliską osobą szybko znajdujemy rozwiązanie.

8. Zadbaj o zdrowie

Zbilansowana dieta, dobre nawodnienie organizmu i aktywność fizyczna pomagają organizmowi radzić sobie ze skutkami stresu. Łatwiej jest nam uporać się ze stresem, trzeźwo myśleć, skoncentrować się na problemie i znaleźć rozwiązanie.

9. Myśl pozytywnie

Warto w każdej sytuacji znaleźć jakiś pozytywny aspekt. Czasami jest to bardzo trudne ale zawsze do zrobienia. Staraj się nie żyć przeszłością tylko skupić na tym, co jest tu i teraz.

10. Powolne zmiany

Pamiętaj, że każda zmiana wymaga czasu. Gwałtowne i nagłe zmiany nie są dobre. Nie działaj pod wpływem stresu, zawsze staraj się przemyśleć daną sprawę, rozważyć za i przeciw, a decyzję podejmować bez emocji i na spokojnie.

Źródło: zdrowezdrowie.pl