

Jak pokonać codzienny stres? Proste techniki relaksacyjne

Stres jest problemem wszystkich społeczeństw krajów rozwiniętych. Ogrom obowiązków związanych z pracą, rodziną, jak również obawy związane ze zdrowiem, sytuacją epidemiczną. Dochodzi lęk o zatrudnienie, środki do życia, o zdrowie najbliższych.

Jesteśmy zestresowani codziennymi drobnymi sprawami, ale też stresują nas większe sprawy i obawy o przyszłość. Czy istnieją sposoby to **jak radzić sobie z codziennym stresem**? Tak, wystarczy wprowadzić kilka zdrowych nawyków. Dotyczą one nie tylko przywracania równowagi umysłu, ale także niwelowania napięcia, które pojawia się w naszym ciele na skutek stresu.

Jak się objawia stres?

Emocje związane z poczuciem zagrożenia, lękiem i napięciem to jedno. Jednak najsilniej odczuwane są fizjologiczne objawy stresu. Nie tylko znacznie obniżają samopoczucie, ale mogą prowadzić do chorób, depresji, przybierania na wadze.

Oto fizjologiczne objawy stresu:

- kołatanie serca
- spadek odporności
- bezsenność
- kłopoty z koncentracją
- bóle brzucha,
- bóle głowy
- ciężki oddech
- uczucie ucisku w klatce piersiowej
- spadek libido
- zaburzenia funkcji seksualnych

Długotrwałe napięcie, niedobór snu może prowadzić również do tzw. stresu oksydacyjnego. Kiedy wolne rodniki nie są wystarczająco dezaktywowane przez antyoksydanty dochodzi do degeneracji komórek, co powoduje nie tylko szybsze starzenie się tkanek (a co za tym idzie, całego organizmu), ale także do różnych chorób. Nawet nowotworów. Niestety często się zdarza, że w stresowych okresach zaniedbujemy również dietę, unikamy ruchu i niedosypiamy. Używki, brak owoców i warzyw w diecie oraz zdrowych tłuszczów – to wszystko również wpływa na powstawanie stresu oksydacyjnego.

Jak sobie radzić ze stresem?

Praca z umysłem, pracowanie nad podejściem do życia i sposobem rozwiązywania życiowych problemów mogą być bardzo pomocne w walce ze stresem. Im więcej lęku i trudnych emocji do siebie dopuszczamy tym zmniejsza się nasze poczucie kontroli, a zwiększa poczucie zagrożenia. Dlatego uporządkowanie spraw, na które mamy i możemy mieć wpływ jest kluczowe. Natomiast drugą bardzo istotną rzeczą jest nieprzejmowanie się rzeczami, na które wpływu nie mamy. A tych jest przecież bardzo wiele. Jeśli dręczą nas obawy i strach warto wyobrazić sobie najczarniejszy

scenariusz i wyobrazić sobie, jak postąpimy w takiej sytuacji i jakie są możliwe rozwiązania. Będąc przygotowanym nawet "na najgorsze" obniżymy nieco napięcie.

Jest szereg codziennych nawyków, jakimi możemy obniżać codziennie poziom stresu. Część z nich nie wymaga wysiłku.

Nawyki, które obniżają poziom stresu:

1. Oddzielenie czasu wolnego od pracy

Jest bardzo ważne, aby część dnia przeznaczona na pracę była jasno oddzielona od tej części, którą przeznaczamy na odpoczynek, obowiązku domowe czy kontakt z bliskimi. Chodzi o wyłączenie komputera, a nawet telefonu i poświęcenie uwagi zupełnie innym sprawom. Pozostawianie w napięciu i gotowości przez cały dzień jest wyczerpujące.

2. Obserwacja ciała

Zaciśnięte szczęki, spięte barki, skurcze w nogach, spięta szyja. Kiedy doświadczamy stresu i czujemy się źle, warto zwrócić uwagę na reakcje naszego organizmu. Nierzadko zorientujemy się, że mamy zaciśnięte pięści, zagryzione zęby i napięte barki. Czasem wystarczy wstać, zrobić kilka przysiadów, rozluźnić szczękę, wykonać kilka skrętów tułowia czy pokręcić głową.

3. Oddech

Kilka głębokich spokojnych oddechów, gdzie wydech jest nieco dłuższy od wdechu potrafi zdziałać cuda. Często pozwala uniknąć emocjonalnego wybuchu lub opanować nagły napad lęku. Praca z oddechem na co dzień jest istotna. Trzeba pamiętać, aby nie spłycać, nie przyspieszać mimowolnie oddechu. Warto pozwolić sobie westchnąć od czasu do czasu, bo dzięki temu mózg się dotlenia. Nie można zapominać również o tym, aby zapewnić sobie dostęp świeżego powietrza (szczególnie podczas pracy umysłowej oraz w sypialni).

4. Aktywność fizyczna

Endorfiny, które powstają w ciele na skutek aktywności fizycznej niwelują hormony stresu. Dodatkowo dotlenienie, spadek napięcia, nastroju i zwiększona energia życiowa.

5. Picie wody

Odpowiednie nawodnienie ma ogromny wpływ na kondycję całego organizmu. Im lepiej nawodniony organizm tym lepiej broni się przed stresem i znosi wszelkie obciążenia.

6. Odpoczynek

Wyznaczenie sobie czasu na odpoczynek jest kluczowe dla regeneracji organizmu i umysłu. Najlepszy odpoczynek to zmiana otoczenia i zupełnie inne aktywności. Jeśli pracujemy na siedząco, najlepiej odpoczywać aktywnie.

Pozdrawiam A.Pilarska-Maciaszek