

Czym jest stres?

Stres jest stanem bardzo częstym w naszym życiu, doświadczamy go w różnych sytuacjach życiowych. Stanowi reakcję ciała na zagrożenie. **Reakcja** ta została wykształcona przez organizm ludzki przed tysiącami lat i podlegamy jej nadal, mimo innych warunków środowiskowych. Stres powstaje w wyniku uwolnienia hormonów walki w ilości niedostosowanej do zagrożeń, jakie stawia przed współczesnym człowiekiem środowisko.

Trzy typy reakcji na stres:

- Dystres jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.
- Eustres to stres pozytywnie mobilizujący do działania.
- Neustres to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy

Radzenie sobie ze stresem (coping) to poznawcze i behawioralne wysiłki skierowane na opanowanie, zredukowanie lub tolerowanie zewnętrznych lub wewnętrznych żądań.

Dlaczego stres się pojawia?

Co go powoduje? Na powstanie **stresu** wpływają czynniki wewnętrzne, jak zły tryb życia, oraz czynniki zewnętrzne, niezależne od nas. Często na własne życzenie pozostajemy pod wpływem dużego napięcia, ponieważ dopuszczamy do takich sytuacji, jak nadmiar pracy zawodowej i brak odpowiedniego wypoczynku. Wtedy spada odporność organizmu, zaczynamy chorować. Oznacza to, że pojawił się stres. Przyczyną stresu jest również silny natłok negatywnych myśli, z którym nie możemy się uporać. nierozwiązane problemy, negatywne emocje i myśli, traumatyczne, przykre i ciężkie przeżycia z przeszłości powodują duży stres.

Jak radzić sobie ze stresem?

Samoakceptacja

Jednym z najważniejszych sposobów efektywnej walki ze stresem jest... **akceptacja**. Gdy zaakceptujemy się siebie, własne słabości i ograniczenia, łatwiej będzie nam działać w stresogennych warunkach. Łatwiej będzie nam wyznaczać sobie realne cele zawodowe. Przyczyną stresu może być stawianie sobie nierealnych zadań, które przekraczają nasze umiejętności czy zdolności. Świadomość własnych zalet i wad uodparnia nas na **stres** i niepowodzenia.

Aktywność fizyczna

Dzięki ćwiczeniom fizycznym możemy pozbyć się nadmiaru złych emocji, rozluźnić mięśnie, dotlenić mózg, a tym samym poprawić swoje **samopoczucie**, osiągnąć spokój. Ruch zmniejsza wydzielanie hormonu stresu – kortyzolu, oraz uwalnia endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Badania wskazują, że ćwiczenie 3 razy w tygodniu sprawia, że ludzie są mniej nerwowi, zdrowsi i bardziej odporni na stres.

Poczucie humoru

Śmiech to zdrowie - to stare porzekadło wskazuje na kolejną metodę walki ze stresem. **Śmiech** przyczynia się do spadku ciśnienia krwi i zwolnienia pracy serca. Gdy dopadnie nas stres, zacznijmy śmiać się. Początkowo będzie to udawane, ale z czasem wejdzie nam w nawyk. Dobrym sposobem na odczarowanie stresu jest spisanie na kartce sytuacji stresogennych i odnalezienie w nich jakiś komicznych elementów.

Śmiech odczaruje każdy problem,

sprawi, że stanie się on wyzwaniem, a nie zagrożeniem...

A zatem uśmiechajmy się do siebie ...

psycholog Aneta Misiak