



Stres to naturalna reakcja organizmu na wyzwania lub zagrożenia. Kiedy czujesz się zestresowany, Twój organizm wydziela hormony stresu, takie jak adrenalina i kortyzol, co przygotowuje Cię do działania w sytuacji zagrożenia. Jest to naturalna i zdrowa reakcja, ale jeśli stres jest długotrwały lub intensywny, może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Jak radzić sobie ze stresem?

Reakcja stresowa może pojawić się w wyniku trudnych emocji, np. gdy przeżywasz trudne lub nowe doświadczenie (jak rozwód, śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, ale też zmiana pracy, narodziny dziecka, ślub); rywalizujesz, np. w szkole, w pracy, w jakimś konkursie; organizujesz duże wydarzenie lub wygłaszasz przemówienie i odczuwasz niepewność, czy wszystko się uda; złościsz się na kogoś lub na coś; jesteś ofiarą przemocy; boisz się kogoś lub czegoś; czujesz, że masz nadmiar obowiązków albo nadmierną odpowiedzialność w pracy czy rodzinie; odczuwasz brak znaczących zadań lub wyzwań (np. w wyniku utraty pracy).

Objawy stresu

Objawy stresu mogą być różne u różnych osób i mogą się różnić w zależności od nasilenia stresu oraz indywidualnych cech osoby. Wśród objawów stresu wymienia się:

- Uczucie niepokoju lub lęku
- Trudności z koncentracją
- Zaburzenia snu
- Zmęczenie
- Złe samopoczucie
- Skłonność do irytacji lub wybuchów złości
- Niepokój lub poczucie bezradności
- Zaburzenia łaknienia (przytycie lub chudnięcie)
- Bóle głowy

- Bóle brzucha
- Zaburzenia miesiączkowania
- Suchość w ustach lub zaburzenia oddychania
- Kołatanie serca lub uderzenia gorąca

Jeśli doświadczasz wielu tych objawów lub jeśli są one nasilone, mogą one wskazywać na potrzebę skorzystania z pomocy specjalisty.

Jak radzić sobie ze stresem?

Istnieje wiele metod radzenia sobie w sytuacji stresowej. Nie wszystkie jednak okażą się skuteczne w danym momencie, dlatego warto znać ich jak najwięcej.

- uspokój i spowolnij oddech
- wykonuj proste ćwiczenie pomagające uwolnić napięcie - zaciskaj pięści obu dłoni, a następnie je otwieraj
- przyjmij antystresową postawę - przeciągnij się, ziewnij, potrząśnij ciałem, podskocz, stań z wyprostowanymi plecami, ramionami do tyłu, głową zadartą ku górze, na lekko rozstawionych nogach, z symetryczną postawą ciała, poruszaj twarzą
- zmień miejsce, w którym przebywasz
- włącz relaksującą muzykę
- nie koncentruj się na stresie - zajmij się czymś innym, postaraj się przekierować uwagę
- popatrz na relaksujący obraz
- pomyśl o czymś miłym, np. z przeszłości, zwizualizuj to.

Techniki relaksacyjne

Istnieje wiele technik relaksacyjnych, które mogą pomóc Ci zmniejszyć napięcie w ciele i poziom odczuwanego stres oraz poprawić samopoczucie. Poniżej kilka przykładów.

- Oddychanie przeponą: skupienie się na oddechu i kontrolowanie go
- Medytacja: regularne medytowanie może pomóc w lepszym radzeniu sobie ze stresem i napięciem w ciele oraz poprawić jakość snu.
- Joga: połączenie oddechu, ruchu i skupienia pomaga w rozluźnieniu ciała i umysłu.
- Masaż, który może pomóc w rozluźnieniu mięśni i zmniejszeniu napięcia.
- Słuchanie muzyki relaksacyjnej.
- Kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych może pomóc w rozluźnieniu.

Co możesz zrobić, by lepiej zarządzać stresem w przyszłości?

- Bądź aktywny fizycznie: regularne ćwiczenia mogą pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu poprzez wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia.
- Prowadź dziennik: pisanie o swoich uczuciach i myślach może pomóc w lepszym rozumieniu sytuacji, w której się znajdujesz i radzeniu sobie ze stresem.
- Stosuj techniki relaksacyjne: oddychanie przeponą, medytacja czy joga mogą pomóc w zmniejszeniu napięcia w ciele.
- Unikaj kofeiny i innych substancji stymulujących, które mogą nasilać objawy stresu.
- Dbaj o zdrowie: stosuj zdrową dietę, zadbaj o odpowiednią ilość snu i o swoje potrzeby emocjonalne i fizyczne.
- Zadbaj o równowagę działania i odpoczynku, nie bierz na siebie zbyt wielu obowiązków, naucz się wyłączać komputer i odkładać telefon.
- Naucz się zarządzać czasem - nie dasz rady zrobić wszystkiego, naucz się wybierać między rzeczami bardziej ważnymi i mniej istotnymi.
- Szukaj wsparcia: rozmowa z przyjacielem lub członkiem rodziny czy terapeutą może pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem?

Dzieci i młodzież często mają problem z radzeniem sobie ze stresem. Rodzice, opiekunowie i wychowawcy mogą podjąć kroki w celu zapewnienia stabilności i wsparcia, które pomogą młodym ludziom poczuć się lepiej. Oto kilka sposobów, w jaki możesz pomóc dziecku poradzić sobie ze stresem:

- Okazuj wsparcie: bądź dla dziecka wsparciem i empatycznie słuchaj o jego uczuciach i myślach.
- Udzielaj wyjaśnień: tłumacz dziecku, co się dzieje z nim dzieje i dlaczego. Może to pomóc w zrozumieniu sytuacji i zmniejszeniu niepokoju.
- Naucz dziecko technik relaksacyjnych.
- Zachęcaj dziecko do dzielenia się uczuciami: dawanie dziecku możliwości mówienia o swoich uczuciach i myślach może pomóc w radzeniu sobie ze stresem.
- Dbaj o rutynę: utrzymywanie regularnych godzin snu i posiłków oraz unikanie nadmiaru bodźców (np. telewizji czy gier komputerowych) przed snem może pomóc dziecku lepiej radzić sobie ze stresem.
- Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej.
- Znajdź pomoc: jeśli stres dziecka jest długotrwały lub intensywny, może być konieczne skorzystanie z pomocy specjalisty - terapeuty czy psychologa dziecięcego.

Czytaj też: [Jak radzić sobie ze stresem u nastolatków?](#)

Źródło:

[Coping With Stress](#)