Jak radzić sobie ze stresem? **[1]**



Stres jest sta?ym go?ciem w naszym codziennym ?yciu. Nie mo?na go unikn??, dlatego wa?ne jest jak sobie z nim radzimy. Zbyt wysoki poziom stresu, przewlek?y, lub powtarzaj?cy si? nie jest dla nas korzystny, dlatego warto stosowa? zdrowe, racjonalne sposoby radzenia sobie z nim. Dzi?ki temu b?dziemy mogli sprawnie dzia?a?, realizowa? w?asne cele i potrzeby, ?y? zdrowo i szcz??liwie.

Oto wskazówki jak skutecznie post?powa? ze stresem:

- **buduj odporno?? organizmu poprzez zdrowy styl ?ycia** m.in. prawid?owo si? od?ywiaj, ?pij dostatecznie d?ugo, wypoczywaj, dbaj o swoj? sprawno?? fizyczn?

- wyznacz czas na odpoczynek i obowi?zki, odpoczywaj robi?c to co Ci? cieszy, sprawia przyjemno??
- ?wicz regularnie, a? si? zm?czysz

- **pokochaj siebie**

- dostrzegaj swoje mocne strony i posiadane mo?liwo?ci
- doceniaj swoje sukcesy
- gdy Ci? chwal? nie zaprzeczaj, powiedz „dzi?kuj?”
- naucz si? mówi? „nie”, je?li kto? chce Ci? wykorzysta?
- postrzegaj pora?ki i k?opoty jako co? przej?ciowego, co da si? rozwi?za?, a nie jako katastrofy
- my?l pozytywnie: „dam rad?”, „mam prawo do pope?niania b??dów’, „ nast?pnym razem pójdzie mi lepiej”
- nie t?um emocji, ale wyra?aj je w akceptowany sposób np. nazywaj to co czujesz i czego potrzebujesz

- znajd? swoje sposoby na obni?anie nadmiernego napi?cia np.: spacer, bieg, taniec, rozmowa z przyjacielem, zabawny film, ciekawa ksi??ka, rysowanie, s?uchanie muzyki, zabawa z psem, tupanie nogami, uderzanie w przeznaczon? do tego poduszk?, ugniatanie gumowej pi?eczki, techniki oddechowe i techniki polegaj?ce na liczeniu

- **skoncentruj si? na problemie**

- spróbuj zrozumie? jego istot?, zdecyduj czy chcesz go rozwi?za?

- wyobra? sobie korzy?ci jakie odniesiesz gdy go rozwi??esz
- realnie oce? swoje mo?liwo?ci
- odkryj dobre strony tej sytuacji
- przypomnij sobie jak radzi?e? sobie w przesz?o?ci z podobnym problemem
- poszukaj rozwi?za?, lub pomocy w jego rozwi?zaniu.

PAMIETAJ:

- radzenia sobie ze stresem mo?na si? nauczy?

- je?li potrzebujesz pomocy mów o tym, poszukaj jej

- pomocy mo?e Ci udzieli? np.: rodzic, przyjaciel, nauczyciel, pedagog, psycholog.

Do zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem zach?ca

Iwona Antczak

/psycholog/

Source URL: https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2163

Links:
[1] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2163