

## Jak sobie radzić ze stresem

Autor: Maciej Malinowski

Zanim przejdziemy do dokładnego omówienia sposobów radzenia sobie ze stresem, warto zastanowić się co wywołuje w nas uczucie napięcia, zmęczenia i zniechęcenia. Jednym z powodów stresu są niewątpliwie wszelkie zmiany życiowe. Każda zmiana - nawet pozytywna działa na człowieka stresująco, ogranicza odporność systemu immunologicznego i niesie za sobą ryzyko zachorowania. Czy mamy unikać zmian? Oczywiście, że nie - ale musimy być świadomi tego jak one wpłyną na nas. Jeżeli planujemy jakichś zmian lub wiemy, że nadchodzi łatwiej jest nam przygotować sposoby radzenia sobie z nimi.

Ważniejsze kryzysy. Niestety są w naszym życiu momenty, kiedy tragiczne zdarzenia całkowicie nas pochłaniają. Śmierć, rozwód, utrata pracy, bankructwo. Zalecane metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Zagospodarowanie czasu wyłącznie dla siebie
- Rozmowa z kimś kto naprawdę ma ochotę wysłuchać
- Techniki relaksacyjne - kontrolowanie oddechu, relaksacja mięśniowa.
- Ćwiczenia sportowe &ndash; zalecenie ćwiczeń fizycznych to niewątpliwie lepszy sposób na stres niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się
- Stawianie sobie realistycznych celów &ndash; ustalenie tego co się chce osiągnąć i w jakim czasie.