



**mind4you**<sup>tm</sup>  
brain re-invented

# ***Redukcja stresu***

*19 niezawodnych sposobów*



brain re-invented

# Redukcja stresu

Stres towarzyszy nam właściwie codziennie. Jest on nie tylko związany z życiem zawodowym, ale również tym osobistym, rodzinnym. Skoro mamy już świadomość, że nie wyeliminujemy całkowicie sytuacji stresowych ze swego życia, powinniśmy postarać się go chociaż „oswoić” i pamiętać, że stres jest odbierany bardzo subiektywnie. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że stres ma dwie „twarze” - może być pozytywny i wtedy odbieramy go jako wyzwanie, ale może też powodować w nas pewne napięcia- dzieje się tak wówczas, gdy jest to stres negatywny.

Chroniczny stres może poważnie zaszkodzić zdrowiu, a nawet zabić. Może w znaczący sposób wpływać na choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, ryzyko udaru oraz inne choroby. Może także obniżać odporność systemu immunologicznego, zwiększając tym samym podatność organizmu na infekcje. Znane są także bezpośrednie fizyczne objawy, które może powodować: bóle głowy, migrena, mdłości, wymioty, niestrawność, biegunka, bóle, napięcie mięśni szyi i pleców oraz wiele innych.

Stres wpływa także na zdrowie psychiczne i może prowadzić do depresji, ataków lękowych, bezsenności, wybuchów złości, dysfunkcji seksualnych, uzależnień, zaburzeń pokarmowych i innych.

## Oto **19** niezawodnych sposobów na stres:

### 1. Zredukuj wagę wydarzenia

Nie nadawaj określonej sprawie niewspółmiernie dużej rangi, bo powodujesz tym samym wzrost poziomu stresu. Staraj się zachować dystans do swoich kłopotów, poczekaj z oceną danej sytuacji aż opadną pierwsze emocje.

### 2. Eliminuj niepewności

Niepewność jest jednym z wielu czynników wywołujących stres. Czujemy się niepewnie, gdy nie możemy przewidzieć przyszłości, nie wiemy czegoś, nie mamy perspektyw rozwoju, nie wiemy czego możemy oczekiwać. W powyższych przypadkach brak danych oraz nieznanostwo zamierzeń innych osób wpływa na obniżenie efektywności naszych działań. Najlepszą metodą jest uzyskanie jak największej ilości informacji na dany temat, który wzbudza w nas niepewność i lęk. „Oswajajmy” sytuacje stresowe, ale ich nie unikajmy- oto klucz do sukcesu w walce ze stresem.

### 3. Posłuchaj uspokajającej i relaksującej muzyki

Muzykoterapia ma długą tradycję w dziejach ludzkości, a współcześnie zaczynamy ponownie doceniać niezwykle właściwości dźwięków i muzyki. Psycholodzy są zgodni co do tego, że muzyka sięga poza bariery naszego świadomego umysłu, że jest w stanie ukoić nasze nerwy, pomóc w przywróceniu równowagi.



# Redukcja stresu

## 4. Kontroluj oddech

Warto uświadomić sobie, jak wiele zależy od oddechu- wpływa on nie tylko na nasze zdrowie, na energię, ale także na nastrój, w jakim się znajdujemy. Zauważ, jak zmienia się rytm Twojego oddechu pod wpływem myśli, emocji, wydarzeń. Faktu, że pomiędzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek nie da się podważyć. Mówi się nawet, że jakość naszego oddechu odzwierciedla jakość naszego życia. Zaczynaj świadomą pracę ze swoim oddechem. Codzienna praktyka dwudziestu połączonych świadomych oddechów w powiązaniu z samoobserwacją przynosi natychmiastowy relaks i oczyszcza emocjonalnie.

## 5. Myśl pozytywnie

Twoje myśli posiadają ogromną moc, powszechnie wiadomo, że pozytywne nastawienie pomaga osiągnąć sukces nie tylko w życiu zawodowym, ale również osobistym. Uświadom sobie, że myśli wysokiej jakości stwarzają wysokiej jakości rezultaty, nawet jeśli nie do końca zdajesz sobie z tego sprawę.

## 6. Zastosuj afirmacje oraz wizualizacje

Albert Einstein twierdził, że wyobraźnia jest potężniejsza niż intelekt, wykorzystaj więc potęgę swojego umysłu. Zaczynaj pracować z afirmacjami- pozytywnymi stwierdzeniami, które możesz świadomie zaszcześcić w swojej podświadomości. Dzięki afirmacjom możesz osiągnąć większą pewność siebie, a przede wszystkim zmienić swój dotychczasowy negatywny wzorzec postępowania na nowy, pozytywny. Natomiast wizualizacja to umiejętność korzystania z wyobraźni w taki sposób, aby przywoływane obrazy stały się rzeczywistością. Udowodniono, że poprzez tą technikę człowiek może wpływać na poprawę swego stanu zdrowia oraz jakości życia.

## 7. Poznaj moc Autohipnozy

Hipnoza jest idealnym narzędziem umożliwiającym całkowite odprężenie ciała i umysłu, czyli osiągnięcie przeciwności stresu. W czasie hipnozy można osiągnąć tak wysoki poziom odprężenia, że jest ona nieporównywalna z odprężeniem osiąganym innymi metodami. Natomiast autohipnoza jest doskonałym sposobem na radzenie sobie w przyszłości z niespodziewanym stresem. W ten sposób zawsze będziesz w stanie się zrelaksować i znacząco obniżyć poziom stresu. Po jakimś czasie ćwiczeń będziesz także mógł sam zamienić negatywny stres w pozytywny a nawet w dopingujące wyzwanie.

# \Redukcja stresu

## 9. Porozmawiaj z kimś bliskim, naucz się prosić o pomoc

Kolejnym czynnikiem łagodzących skutki stresu jest wsparcie najbliższych oraz umiejętność zwrócenia się o pomoc. W Twoim otoczeniu na pewno jest wiele osób, które chętnie będą Ci wspierały. Psycholodzy podkreślają, że proszenie o pomoc jest ważne dla naszego zdrowia, nie traktujmy więc go jako oznaki słabości. Podobnie jest z potrzebą bycia wysłuchanym- zaufaj bliskim osobom, nie bój się zwierzeń, a z pewnością łatwiej będzie Ci stawić codziennym kłopotom i związanym z nim skutkom stresu.

## 9. Zastosuj odpowiednią dietę

Odpowiednia dieta łagodzi skutki stresu, szczególnie tego długotrwałego, który towarzyszy większości osób aktywnych zawodowo. W Twojej diecie nie może więc zabraknąć produktów spożywczych bogatych w witaminy z grupy B, które odpowiadają za funkcjonowanie układu nerwowego. Znajdziesz je m.in. w drożdżach, w kaszy, mleku, brokułach, kapuście. Pamiętaj też o magnezie, znajdziesz go m.in. w kakao i orzechach. Istotne w diecie osoby obciążonej stresem są również węglowodany złożone, które podnoszą poziom serotoniny (tzw. hormonu szczęścia)- są one obecne w ziarnach zbóż, ciemnym pieczywie, makaronie, fasoli, kaszach, ryżu i ziemniakach. Nie zapominaj o piciu odpowiedniej ilości wody- co najmniej 8 szklanek wody dziennie. Przed wyjściem do pracy zjedz koniecznie śniadanie. Posiłki w ciągu dnia staraj się spożywać w równych odstępach czasu. Ogranicz picie kawy i napojów gazowanych. Unikaj alkoholu.

## 10. Wybierz się na masaż

Masaż jest doskonałym sposobem na zredukowanie stresu, a dokładniej skutków tego stresu, napięć w ciele powstałych pod wpływem nagromadzonych negatywnych emocji. Polecamy masaż całego ciała lub tylko stóp. Taki zabieg jest bardziej skuteczny w połączeniu z olejkami eterycznymi i relaksującą muzyką, która dodatkowo ukoji nasze zmysły

# Redukcja stresu

## 11. Aromaterapia

Aromaterapia jest pomocna w zwalczaniu codziennych stresów. Jest zaliczana do naturalnych metod leczenia, wykorzystuje olejki eteryczne do poprawy samopoczucia, zdrowia fizycznego i psychicznego. Z pewnością znajdziesz kilka olejków, które pozwolą Ci się odprężyć, zregenerować siły fizyczne i ukoić nerwy. Olejki eteryczne zalecane szczególnie w przypadku stresu to m.in. olejek bergamotowy, lawendowy, jałowcowy, melisowy, geraniowy, różany. Wybierz najbardziej odpowiadającą Ci formę aromaterapii: masaż z użyciem olejku eterycznego, inhalacje lub też kąpiel z dodatkiem olejku.

## 12. Jedź do lasu lub idź na spacer

Pachnący świeżością las i śpiew ptaków dostarczy Ci energii, której nie zdobędziesz spędzając wolne chwile w zatłoczonym mieście. Kontakt z naturą wspaniale wpływa na układ nerwowy, szczególnie przeciążony codziennymi obowiązkami.

## 13. Stosuj techniki relaksacyjne

Może to być joga, tai chi, medytacja czy chociażby proste techniki oddechowe. Wszystko to sprawi, że poczujesz się wyciszony i zrelaksowany, oczywiście pod warunkiem, że będziesz systematyczny. Na efekty nie będziesz musiał długo czekać- zarówno Twoje ciało, jak i umysł docenią taki wysiłek.

## 14. Uprawiaj sport

Aktywność fizyczna jest doskonałym sposobem na okiecnanie stresu. Sport rozładowuje negatywne emocje i napięcie spowodowane codziennym pośpiechem i kłopotami zawodowymi lub rodzinnymi. Gdy zaczniesz się ruszać, Twój organizm wyzwala endorfiny, które znacznie redukują poziom stresu. Tai chi jest świetne by się wyciszyć, spojrzeć na wszystko z innej perspektywy, natomiast joga i pilates zrelaksują Cię i uspokoją. Dzięki aeroboksowi, sztukom walki czy salsie skoncentrujesz się na ruchach i zapomnisz o problemach. Wybierz coś dla siebie: pływanie, jazda na rowerze, górskie wędrówki, gry zespołowe czy chociażby regularne spacer.

## 15. Śmieję się z siebie

Nawet w trudnych chwilach staraj się zachować poczucie humoru i dystans do własnych słabości i kłopotów, nie traktuj siebie zbyt serio.

# \Redukcja stresu

## **16. Naucz się zarządzać swoim czasem, określ priorytety**

Sporządzaj plan dnia, wtedy mniej rzeczy będzie w stanie Cię zaskoczyć i zestresować. Jednak pamiętaj, że najważniejszą sprawą, podobnie jak w życiu, jest określenie tego, co jest akurat teraz, dzisiaj dla Ciebie najważniejsze. Przygotowując plan dnia ustal swoje priorytety, wtedy nawet jeśli coś lub ktoś „zburzy” Twój plan, nie będziesz zestresowany. Planowanie jest ważne, ale równie istotna jest elastyczność i umiejętność dopasowania się do zmieniających się okoliczności.

## **17. Nie straj się być perfekcjonistą**

Daj sobie prawo do tego, że jesteś człowiekiem, a więc nic, co ludzkie, nie jest Ci obce. Każdy popełnia w życiu jakieś błędy, najważniejsze by to dostrzec i wyciągnąć z tego wnioski na przyszłość. Wg osób zajmujących się rozwojem osobistym, błędy są jedynymi momentami, kiedy człowiek naprawdę się uczy.

## **18. Nie troszcz się o rzeczy, na które nie masz wpływu, zaakceptuj zmiany**

Prawem wszechświata jest zmiana, naucz się więc odróżniać rzeczy, na które masz wpływ od tych, które są od Ciebie po prostu niezależne. Zaaceptuj fakt, że życie jest procesem dynamicznym i skup się przede wszystkim na tym, że zmiany mogą kierować nas w stronę rozwoju.

## **19. Zaczynaj patrzeć na swoje problemy z innej perspektywy**

Spróbuj spojrzeć na swoje kłopoty w taki sposób, aby dostrzec w nich szanse na dalszy rozwój.

# \Czas na odprężenie...

## A TERAZ ROZLUŹNIJ SIĘ...

Dzięki relaksacji wyobraźniowej zrelaksujesz się i rozluźnisz. O niczym nie myśl, nie wzbudzaj w sobie żadnych uczuć, zamknij oczy, staraj się głęboko i spokojnie oddychać...

- Znajdź ciche, spokojne miejsce, w którym będziesz odizolowany od hałasu i nadmiaru światła.
- Włącz spokojną, relaksacyjną muzykę która pomoże ci się w pełni zregenerować.
- Wybierz najwygodniejszą dla siebie pozycję (siedzącą lub leżącą). Przy wyborze pozycji siedzącej pamiętaj, abyś miał oparcie pod głową.
- O niczym nie myśl, nie wzbudzaj w sobie żadnych uczuć. Pozostań bierny.
- Zamknij oczy, staraj się spokojnie i głęboko oddychać. Pamiętaj, że oddech jest podstawową czynnością życiową i gra wielką rolę w czasie odprężenia. Równy, spokojny i głęboki oddech dostarcza tlenu, oczyszcza i uspokaja nasz organizm.
- Rozluźnij kolejno mięśnie rąk i nóg, mięśnie głowy, szyi, karku, tułowia.