

Stres pod kontrolą, czyli co robić, gdy dopada nas stres?

Stres, zdenerwowanie i niepokój bardziej zależą od tego, co dzieje się w naszej głowie, niż od tego, co się dzieje wokół nas. Pierwsza randka, matura, egzaminy na studia, rozmowa o pracę. Każdy z nas silnie przeżywa te wydarzenia, które możemy określić jako debiuty w kolejne etapy życia. Często nie zastanawiamy się nad tym, że wszechogarniający, paraliżujący nas stres można przecież zwalczyć dzięki odpowiedniemu podejściu. Oto kilka kroków, które nas do tego podprowadzą...(więcej informacji można uzyskać u pedagoga szkolnego):

PRAWIDŁOWA OCENA ZDARZENIA

Po pierwsze, najważniejsza jest prawidłowa ocena zdarzenia. Może to wcale nie jest sytuacja, która wymaga od nas aż takiego angażowania naszych emocji? Niestety, zakłada to, że musisz myśleć rozsądnie.

PRAWIDŁOWE PODEJŚCIE

Nie wyobrażaj sobie, że jesteś Herkulesem. Wykonasz zadanie na tyle, na ile Cię stać. Pamiętaj, że o tym, czy praca jest łatwa czy ciężka, decyduje sposób, jak o niej myślisz. Jeśli myślisz, że praca jest ciężka, taka będzie. Przykład? Gdyby całonocna impreza była czyjąś pracą, traktowałby ją zapewne jako wielką męczarnię.

NIESPODZIEWANY SOJUSZNIK

Stres jest czymś, co istnieje po to, by Ci pomóc. Jeśli powiesz sobie, że chcesz robić to, co robisz, stres może działać pobudzająco: sprawi, że skoncentrujesz się, będziesz szybciej myśleć i przypomnisz sobie to, co wiesz na dany temat.

PLAN RATUNKOWY

Ważne jest, żeby przygotować sobie plan działania. Kiedy wszystko się wali, możesz się go trzymać. Nagromadzenie niedokończonych zadań czyni pracę cięższą i stresującą. Plan sprawia, że nie odczuwa się nieprzyjemnego efektu.

ZACZARUJ SIĘ

Pozytywne myślenie to tyle, co uklepywanie własnych myśli według własnego widzimisię. Jeśli dostatecznie wiele razy powiesz, że "dasz radę", istnieje duża szansa, że w to uwierzysz.

DOTLENIENIE MÓZGU

Regulując oddech, możemy wyregulować swoje emocje i dotlenić mózg. Nabierz powietrze w płuca, zatrzymaj i policz do pięciu. Oddech "nasyci się stresem", a Ty wtedy go "wydechniesz". I po krzyku. Dla pewności powtórz to kilka razy.

NIE PODDAWAJ SIĘ

Jeśli się denerwujesz w obecności kogoś, możesz go o tym poinformować: "Dosyć się denerwuję, ale zaraz uzyskam nad tym kontrolę." Twój rozmówca może Ci pomóc się rozluźnić. Zacznij wypowiedź od tego, co wiesz na pewno. W trakcie mówienia twój umysł się odblokuje i pojawią się w nim potrzebne informacje.

NUDNOŚCI

Przy pokonywaniu stresu można użyć techniki "zanudzania". Zalecają ją lekarze. Należy prowadzić nudny dla stresu tryb życia: właściwie się odżywiać, uprawiać sport, sporo spać i znajdować czas na relaks. Odpoczynek może dać więcej efektu niż całonocne wkuwanie.

ŻYCZLIWE WSPARCIE

Twoja odporność na stres zależy od tego, czy masz oparcie w innych ludziach. Czasami nic nie można poradzić na emocje, ale można je "zdać z serca". Wtedy nie będą nam ciążyły. Najlepszym wyjściem w takiej sytuacji jest rozmowa z życzliwą osobą.

JEDEN WYSTARCZY

Jeśli wiesz, że jeden stres masz zapewniony (klasówka, matura, kryzys w związku, trudna rozmowa itp.), możesz darować sobie inne stresy. Nie musisz jechać przez zakorkowane miasto, kłócić się jak zwykle z koleżanką ... jedna stresująca rzecz wystarczy.

NIE DAJ SIĘ ZAMARUDZIĆ INNYM

Unikaj ludzi, którzy wiecznie narzekają. Samemu też staraj się nie narzekać i w sytuacji stresowej możesz miłą pogawędką odwrócić swoją uwagę od stresu.

DYSTANS DO SIEBIE

Przyjrzyj się, jak zabawnie się męczy ten człowiek o twoim nazwisku i imieniu. Przy tworzeniu dystansu do siebie niezbędne jest poczucie humoru. Warto się poważnie skoncentrować, ale warto też wcześniej się pośmiać.

PRZEWIDYWANIE

Oprócz humoru musisz starać się przewidywać przyszłość. Kiedy koncentrujemy się na naszym problemie, możemy przeżyć w myślach tę STRASZNĄ RZECZ, która jest powodem stresu i przygotować się na każdą ewentualność.

NA CZYM SIĘ KONCENTROWAĆ

Koncentruj się nie na wyniku, tylko na działaniu: na tym, co robisz lub możesz zrobić, aby uzyskać zamierzony efekt. Kiedy myślisz o tym, co zrobisz, jeśli ci się nie uda, niepotrzebnie prowokujesz taką sytuację.

PRZYGOTOWANIE

Żeby obniżyć stres - np. na klasówce, maturze - warto jednak do niej pouczyć za pomocą skutecznych metod zapamiętywania.

STAWIAJ SOBIE REALISTYCZNE CELE I UNIKAJ BŁĘDÓW W PLANOWANIU typu

robiecie wielu rzeczy na raz, brak przerw w działaniu, odkładanie na później, perfekcjonizm, praca w bałaganie