

Zarządzanie stresem

Czytając o negatywnych skutkach stresu, łatwo wpaść w przekonanie, że należy unikać go za wszelką cenę. Ale to nie do końca prawda. Istnieje wiele prostych praktyk, które pomogą Ci radzić sobie z umiarkowanym stresem - takim, który nie jest wyłącznie szkodliwy i może nawet działać motywująco. Na końcu znajdziesz też informacje o tym, co zrobić, jeśli te porady wydadzą Ci się zbyt trywialne w porównaniu z Twoim aktualnym poziomem stresu.



Nie rezygnuj z hobby i przyjemności

Myślenie o źródle stresu często sprawia, że mamy potrzebę działania i wykonywania „poważnych”, trudnych zadań. Wydaje nam się, że to nie jest odpowiedni moment na rozrywkę czy hobby. Wprost przeciwnie - to właśnie idealny czas na czynności niezwiązane ze stresorami. Postaraj się wygospodarować codziennie czas na coś, co sprawia Ci prawdziwą przyjemność i nie wymaga korzystania z telefonu lub komputera.

Popatrz na sytuację z innej strony

Przeformułowanie myśli wokół stresora pomaga w kontrolowaniu jego nasilenia. Jeśli czujesz, że zaczynasz wyobrażać sobie najgorsze scenariusze, przypomnij sobie podobne sytuacje z przeszłości i pomyśl o tym, jak udało Ci się z nimi poradzić. Czym to się różni od konwencjonalnego „pozytywnego myślenia”? Zamiast dzielić myśli na „pozytywne” i „negatywne”, ćwiczymy w ten sposób samą technikę myślenia. To umiejętność, która wymaga stałego doskonalenia, najlepiej przy współpracy z psychologiem albo coachem.



Stopniowo rozluźniaj mięśnie

Stres powoduje napięcie mięśni, przez co może wywoływać napięciowy ból głowy, bóle pleców i ogólne zmęczenie. Zwalcz stres i napięcie za pomocą rozciągania, masażu lub ciepłej kąpieli. Warto spróbować bardzo skutecznej techniki znanej jako Trening Jacobsona: stopniowo napinaj poszczególne partie mięśni (np. ramion, szyi), a następnie rozluźniaj je, zwracając uwagę na to, co dzieje się w twoim ciele.



Postaw na pomoc bliskich

Wsparcie bliskich osób poprawia odporność na stres - pod warunkiem, że są to osoby które same dobrze radzą sobie ze stresorami i sprawiają, że potrafisz się przy nich zrelaksować. Niektórzy przyjaciele słuchają, a niektórzy od razu oferują praktyczną pomoc. Docenij każdą formę pomocy. Współczesna nauka podkreśla, że regularne odczuwanie wdzięczności poprawia kondycję psychiczną.

Zażyj trochę ruchu

Badania pokazują, że ruch zwalcza stres i pomaga nam obniżyć poziom kortyzolu we krwi. Problem w tym, że długotrwały stres niesie ze sobą uczucie zmęczenia, dlatego często rezygnujemy wtedy z wielu aktywności, które wymagają wysiłku. To sprawia, że czujemy się jeszcze bardziej zmęczeni. Jak przerwać to błędne koło? Zaniż oczekiwania. Przeznacz codziennie czas na szybki 30-minutowy spacer na świeżym powietrzu, taniec albo ćwiczenia z aplikacją.



Porozmawiaj ze specjalistą

Jeśli stres znacząco utrudnia Twoje codzienne czynności i sprawia, że nie jesteś w stanie skorzystać z powyższych rad - to znak, że czas na rozmowę z psychologiem, terapeutą lub interwentem kryzysowym. Co, jeśli sama myśl o rozmowie ze specjalistą jest stresująca? Warto wtedy porozmawiać z kimś, kto skorzystał z takiej pomocy i może Ci o tym opowiedzieć. Pamiętaj też, że specjaliści doskonale wiedzą, że pierwsza wizyta jest stresująca - i potrafią pomóc w takiej sytuacji.

Czytasz ten newsletter, ponieważ Twoja firma zapewnia dostęp do terapii i sesji coachingowych 1:1 w aplikacji HearMe. W każdej chwili możesz umówić się na anonimową konsultację online. Jeśli potrzebujesz pomocy przy logowaniu, skontaktuj się z działem HR.

