



Czy stresem można zarządzać?

Niektórzy starają się walczyć ze stresem, eliminując wszelkie jego przejawy. Inni działają pomimo stresu – usiłując ignorować jego oznaki. Każdy jednak narażony jest, przynajmniej od czasu do czasu, na sytuacje stresowe, ale też każdy może nauczyć się lepiej zarządzać swoim stresem.

Jedną z pierwszych wątpliwości, jaka pojawia się często w kontekście stresu, dotyczy tego czy stresem można w ogóle „zarządzać”.

- Faktycznie, to często pierwsze z pytań uczestników prowadzonych przeze mnie szkoleń – mówi Agata Rajchel, trenerka Effect Group. – Zarządzanie w tym kontekście oznacza, że na świadomym poziomie możemy poznać mechanizmy i charakterystykę stresu. Potrafimy też ocenić, które sytuacje są dla nas bardziej, a które mniej stresogenne i na tej podstawie zadbać o lepszy balans pomiędzy życiem osobistym i zawodowym – podkreśla.

Aby lepiej zarządzać własnym stresem, najlepiej zacząć od przyjrzenia się sobie samej. Warto przeanalizować, na jaki stres jesteśmy narażeni w codziennych sytuacjach

i z czego wynikają ewentualne problemy.

Może się okazać, że przestajemy radzić sobie ze stresem z powodu zbyt mocnej koncentracji na sprawach zawodowych i zbyt małej przestrzeni na sprawy osobiste. Stosujemy wobec samych siebie presję, by pracować więcej, szybciej, skuteczniej, a z drugiej strony, brakuje nam czasu na regenerację organizmu. W efekcie – presja i brak wypoczynku powodują, że coraz gorzej reagujemy na stres, z powodu stresu coraz gorzej pracujemy, na co znów reagujemy próbując jeszcze mocniej skoncentrować się na pracy. I koło się zamyka.

Stres bywa sprzymierzeńcem

Stres nie zawsze jest zły. W niewielkich dawkach moty-

wuje i mobilizuje. Gdybyśmy unikali go całkowicie, nigdy nie opuścilibyśmy naszej strefy komfortu, a co za tym idzie, nie spróbowalibyśmy nowych rzeczy i nigdy w życiu nie podjęlibyśmy nawet najmniejszego ryzyka. Brak stresu, to często także brak rozwoju.

Z drugiej strony, silny stres jest wyniszczający – tak dla psychiki, jak i dla całego organizmu. Stres może być zabójczy i lepiej nie traktować tego jako przenośni. Musimy więc stale poszukiwać balansu pomiędzy całkowitym rozluźnieniem, w obliczu którego nic nam się nie chce, a takim jego poziomem, który będzie prowadził do wyczerpania, zniechęcenia czy nawet problemów ze zdrowiem. Optymalny poziom stresu to taki, który nas motywuje, a nawet wyzwala w nas ener-

gię do podejmowania nowych wyzwań.

- Każdy z nas ma inną „miarę” stresu. Na szkoleniach omawiamy jak to się dzieje, że ta sama sytuacja jednych mobilizuje a innych przytłacza – mówi Agata Rajchel. - Warto o tym porozmawiać i zastanowić się czy to, co do tej pory braliśmy za akceptowany poziom stresu, rzeczywiście jest dla nas odpowiednim. Permanentne sytuacje stresowe zdecydowanie należy minimalizować lub eliminować – podpowiada trenerka.

Nie każdy sposób jest dobry

Niestety, zdarza się, że zamiast pomóc sobie w walce ze stresem, jeszcze ten stres pogłębiamy. Dzieje się tak, gdy zamiast szukać uspokojenia, nakręcamy się w negatywnych emocjach lub podejmujemy nagłe decyzje w momencie największego napięcia.

Błędem może być też działanie przeciwne – np. popadanie w apatię, zamykanie się w sobie, odcinanie od innych ludzi właśnie wtedy, gdy najbardziej potrzebujemy czyjegoś wsparcia.

Nawet prokrastynacja, czyli nieustanne odkładanie zadań „na później” może być sposobem (choć niezbyt dobrym) na radzenie sobie ze stresem. Odwlekanie nie spowoduje, niestety, cudownego rozmycia się problemów, a przeciwnie, ich nakładanie i kumulację, co będzie prowadziło do jeszcze większego stresu.

Jak radzić sobie ze stresem?

Co możemy zrobić w sytuacji przeciążenia stresem, nadmiarem bodźców, ilością spraw „do ogarnięcia”?

Najlepszym rozwiązaniem jest prewencja! Czyli po pierwsze – zapobieganie sytuacjom, które nas wyniszczają. Możemy np. spróbować brać na siebie mniej projektów w pracy, co z kolei może wymagać wyćwiczenia w sobie lepszej asertywności. Możemy także zacząć planować swój wypoczynek, tak aby wolnego czasu nie spędzać beznamiętnie przed telewizorem (choć to też może nas odstresować), ale przynajmniej częściowo wykorzystać na przyjemną oraz – najlepiej – rozwijającą aktywność. Warto znaleźć sobie „odskocznik” od życia zawodowego (np. sport lub inne hobby). Czasem jednak konieczne może być przedsięwzięcie bardziej radykalnych środków, takich jak np. zmiana pracy.

Dużych zmian nie wprowadzimy zazwyczaj z dnia na dzień. Dlatego przydają się również recepty na „tu i teraz”, które pomogą radzić sobie z bieżącymi sytuacjami. Na szczęście istnieją techniki pomocne w tym, by nie dać po sobie poznać, jak silny stres przeżywamy, czy – lepsze – pozwalające szybko zmienić stan emocjonalny na bardziej pozytywny. Już samo uśmiechnięcie się do siebie w myślach, głębszy oddech, czy rozluźnianie mięśni może wpłynąć na chwilowe zmniejszenie poziomu stresu.

Istnieje wiele dobrych praktyk, które pomagają opanować silny stres lub treść. Jedną z najprostszych ćwiczeń polega na tym, aby siedząc na krześle przy biurku, oprzeć dłoń na białce. Następnie należy przez kilkanaście sekund napierać dłońmi na biurko, a potem rozluźniać je. Wystarczy powtórzyć to ćwiczenie kilka razy, by poczuć ulgę.

Pamiętajmy jednak, że tego typu ćwiczenia to rozwiązania doraźne i w dłuższej perspektywie nie wystarczające, jeśli faktycznie pragniemy „zarządzać stresem”, a nie jedynie „radzić sobie” z jego objawami.

Na stres można się zaszczyć

O dobrym zarządzaniu stresem możemy mówić wówczas, gdy zostaniemy do pewnego stopnia uodpornieni na trudne sytuacje – trochę tak, jak szczepionka uodparnia na wirusy. Nie chodzi o to, aby nigdy nie odczuwać napięcia i nawet na silne zdarzenia reagować bez emocji. Celem jest, aby nauczyć się reagować adekwatnie do sytuacji i w taki sposób, abyśmy to my panowali nad stresem, a nie on nad nami.

Jeśli chcemy „zaszczyć” się na stresujące sytuacje w przyszłości, paradoksalnie, nie pomoże nam, jeśli przestaniemy o nich całkowicie myśleć. Musimy „wstrzyknąć” sobie małą dawkę stresu, choć tylko w wyobraźni.

- Nawet wojskowi ze specjalnych jednostek mogą zostać zaskoczeni rozwojem wydarzeń, jeśli odpowiednio nie nastawią się na stres! Prowadząc w miarę stabilne życie, powinniśmy przygotowywać się na możliwe scenariusze, co do których mamy podejrzenie, że mogą na nas wpłynąć stresogennie. Nasz mózg jest niesamowity, potrafi nam bardzo pomóc, jeśli świadomie będziemy pracować w tym kierunku – mówi trenerka Effect Group.

Jednym ze skutecznych rozwiązań okazuje się więc przewidywanie sytuacji, których się boimy i przygotowywanie w myślach możliwego przebiegu zdarzeń oraz tego, jak chcielibyśmy postąpić, gdy trudna sytuacja już na spotka. Dzięki temu, w autentycznej sytuacji zareagujemy spokojniej niż gdyby dane zdarzenie całkowicie nas zaskoczyło.

Pamiętajmy jednak, że to także element większej całości. Na to, w jakim stopniu nasze życie jest dla nas stresujące, wpływ mają zarówno nasze umiejętności (możemy je nabyć np. na szkoleniu), sytuacje, które nas spotykają, jak również tryb życia, jaki sami sobie zafundujemy. W gruncie rzeczy więcej zależy od nas samych niż od okoliczności zewnętrznych.

Effect Group

SALUS REHMEDICA

Zdrowie • Sport • Rehabilitacja

HONORUJEMY KARTY: BENEFIT MultiSport, BENEFIT Multi Active, Fit Profit, Fit Sport.

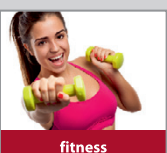


BĄDŹ FIT ĆWICZ Z NAMI

SALUS REHMEDICA - ZDROWIE • SPORT • REHABILITACJA



ćwiczenia dla zdrowia



fitness



siłownia



zajęcia dla dzieci



rehabilitacja

ul. Sokołowska 47, Siedlce, tel. 600 992 794, www.rehmedica.info
KLUB CZYNNY: pon. - pt. 7.00 - 22.00, sob. - niedz. 9.00 - 17.00

REHABILITACJA DZIECI I DOROSŁYCH

DIAGNOZA I TERAPIA
NIEMOWLĄT I DZIECI

TERAPIA TAKTYLNA

MASAŻ SHANTALA



Centrum Rehabilitacji
novum

Siedlce, ul. Dylewicza 2, tel. 25 644 29 30
www.novum.siedlce-rehabilitacja.pl