

Kilka sposobów na skuteczne zwalczanie stresu

Psychologia | Artykuły / Jakub Lewandowski, wykładowca programów MBA

Stres w dzisiejszych czasach jest nieodłączną częścią życia każdego z nas. Ta naturalna reakcja organizmu może mieć pozytywny wpływ na nasze działania, mobilizować nas, zwiększać nasze umiejętności adaptacyjne w nowych sytuacjach i być motorem rozwoju. Jednak wysoki poziom stresu utrzymujący się przez dłuższy czas jest bardzo niebezpieczny zarówno dla naszego zdrowia fizycznego jak i psychicznego.

TREŚĆ ARTYKUŁU:

Stres w dzisiejszych czasach jest nieodłączną częścią życia każdego z nas. Ta naturalna reakcja organizmu może mieć pozytywny wpływ na nasze działania, mobilizować nas, zwiększać nasze umiejętności adaptacyjne w nowych sytuacjach i być motorem rozwoju. Jednak wysoki poziom stresu utrzymujący się przez dłuższy czas jest bardzo niebezpieczny zarówno dla naszego zdrowia fizycznego jak i psychicznego.



Iludzi tyle przyczyn stresu. Emocje powodujące stres pojawiają się w naszej podświadomości i nawet jeżeli wiemy, że nie ma się czym przejmować, to te podświadome lęki i tak robią swoje. Tym niemniej dobrze wiedzieć, że 86% sytuacji, które nas stresują nigdy się nie wydarza! Skoro problem stresu dotyczy wszystkich, to każdy powinien zastanowić się, jakie metody walki ze stresem są dla niego najlepsze.

Oczywiście można oddać się w ręce specjalistów, którzy profesjonalnie zajmują się odstresowaniem. Wybór zabiegów antystresowych jest ogromny. Można wybrać się na masaż, do spa, albo po prostu na basen. Każdy powinien dobrać sobie indywidualnie do swoich potrzeb to, co najszybciej potrafi go wprowadzić w rozluźniający nastrój.

Niektórzy idą znacznie dalej – na przykład na wschodzie ostatnio stało się modne grzebanie żywcem! Zestresowanego delikwenta zakopuje się w specjalnie do tego przystosowanej trumnie, mającej oczywiście zapewniony dopływ tlenu, na 10 do 20 minut pod ziemią. Ponoć takie czasowe odcięcie od wszelkich bodźców działa niezwykle odprężająco, odstresowująco i pozwala, po wykopaniu, spojrzeć na wszystko z innej perspektywy.

Jest jednak kilka prostszych i wcale nie mniej efektywnych sposobów na obniżenie stresu. Zamiast szukać

specjalistycznej firmy, która zechce nas czasowo zakopać, wybierzmy się lepiej na spacer ze swoim psem. Taki zabieg jest nie tylko tańszy i przyjemniejszy, ale potrafi nas bardzo skutecznie zrelaksować. Jeżeli nie masz psa, to zawsze możesz sobie znaleźć jakieś hobby. Przeglądanie klaserów ze znaczkami czy monetami, obserwacja rybek akwariowych, czy pielęgnacja kwiatów również mogą mieć zbawienny wpływ dla naszego zdrowia. Ćwiczenia fizyczne poprawiają naszą kondycję, ale także wprowadzają nas w lepszy nastrój i obniżają poziom stresu. Po 30 minutowym wysiłku jeszcze przez kolejne 1,5 godziny czujemy się znacznie lepiej i jesteśmy zdecydowanie mniej spięci.

Nie lubisz domowych obowiązków? Zupełnie niesłusznie, ponieważ proste, jednostajne czynności, takie jak zmywanie naczyń, czy prasowanie, wprowadzają nasz mózg w pewien rodzaj transu i pozwalają mu odpocząć, obniżając jednocześnie poziom stresu. Na koniec najprzyjemniejsze sposoby odstresowania. Przytulanie się wyzwala w naszym organizmie oksytocynę, hormon, który redukuje poziom stresu i zapobiega min. bólom głowy. Namiętne pocałunki natomiast, obniżają poziom kortyzolu, potocznie nazywanego hormonem stresu.

Żeby się zrelaksować nie trzeba wcale uciekać się do kosztownych i skomplikowanych metod. Trzeba po prostu znaleźć trochę czasu na rzeczy, które sprawiają nam prawdziwą frajdę!

--

Jakub Lewandowski – wkładowca programów MBA w WSB w Toruniu i Bydgoszczy, prezes spółki Pasja G.D.T / Trener / Coach ICC