

STRESSZKEZELÉS



A stressz az élet része, de az, ahogyan gondolkodunk róla és reagálunk rá, megváltoztathatja, hogy miként hat az egészségünkre és a mindennapjainkra. Rengeteg módszer van arra, hogy ne csak a stresszt csökkentsd az életedben, de növeld az általános jólléted is. Szakemberekkel való együttműködés segíthet kidolgozni egy tervet a stressz kezelésére. Kérdezd meg őket a tudatos jelenlétben alapuló stresszcsökkentésről (MBSR) további támogatásért! Bár gyógyszeres kezelés is létezik, ezeket legfeljebb krízishelyzetekre tartogatjuk, ahol átmenetileg segíthetnek, és mindenképp szakember szükséges a kezelés elindításához és az időtartam meghatározásához. Ezek a szerek is okozhatnak függőséget, így fontos a rendszeres kontroll.

Mit tehetsz magadért?

- Foglalkozz az önismeretteddel, hogy könnyebben felismerd a triggerhelyzeteket és gyakorolj empátiát saját magaddal szemben is!
- Próbáld ki egészséges relaxációs módszereket (zene, mozgás, tánc, meditáció, jóga vagy chikung)!
- Vegyél részt különböző tevékenységekben (sport, egyesület, önkénteskedés)!
- Szakíts időt szórakoztató, kreatív tevékenységekre vagy hobbikra!
- Szakíts időt a nevetésre (vígjátékok, vicckönyvek stb.)!
- Vezess hálanaplót vagy írd a stresszes eseményekről!
- Próbáld ki különböző légzéstechnikákat!
- Gondoskodj a spirituális igényeidről!
- Kerüld a koffeint és az alkoholt!
- Tarts kapcsolatot másokkal!
- Tölts időt a természetben!
- Menj masszázsra!



Jó stressz / Rossz stressz

Nem minden stressz káros: bizonyos stressz valójában segíthet fontos feladatok elvégzésében, vizsgákra tanulásban, nyilvános beszédben vagy nehéz célok elérésében. Azonban a distressz, vagyis a negatív stressz az a fajta, amely szorongást okozhat, csökkentheti a teljesítményt, és károsíthatja mentális és fizikai egészségünket. Az, hogy mi okoz distresszt, embertől függően változik, ezért fontos azonosítani, hogy mi váltja ki nálad. Ha már tudod, létrehozatsz egy tervet ezeknek a helyzeteknek a kezelésére, hogy könnyebben megbirkózz velük, vagy megváltoztathatod, hogyan tekintesz rájuk.

Lásd másképp a stresszt!

Nézd az eseményeket vagy kiváltó okokat más szemszögből. Gondold át: „Van más módja annak, hogy ezt a helyzetet lássam?” és ne feledd, hogy nem célszerű arra összpontosítani, amit nem lehet megváltoztatni. Próbáld javítani a hangulatodat azzal, hogy megnézed, mi megy jól az életben! Összpontosíts az eredményeidre vagy arra, amit leküzdöttél!

Stresszcsökkentési célok

A stresszkezeléssel kapcsolatos célok kitűzése remek módja annak, hogy csökkentsd a stressz egészségre gyakorolt negatív hatását. Gyakran könnyebb pozitív célokat elérni. Egy pozitív stresszkezelési cél példája: „Hetente háromszor, legalább 10 percig fogok írni arról, amiért hálás vagyok.”

Specifikus - Mit szeretnél megváltoztatni?

Mérhető - Mennyit vagy hányat fogsz hozzáadni, kiiktatni vagy megváltoztatni?

Elérhető - Inspirálni fog vagy inkább túlterhel ez a cél?

Realisztikus - El tudod képzelni a sikert? (gondolj a fejlődésre a tökéletesség helyett)

Időhöz kötött - Milyen gyakran vagy mennyi ideig fogod végrehajtani ezt a változtatást?

