

Jak radzić sobie ze stresem?



Stres jest reakcją naszego organizmu na różne trudności i wyzwania pojawiające się w codziennym życiu. Nie pozwala on często widzieć rzeczywistości taką, jaką ona jest, odbieramy ją przez pryzmat swojego zniekształcenia. W stresie to emocje często decydują za nas, mówimy lub robimy wtedy rzeczy, których później żałujemy, wpadamy w pułapkę, z której trudno wyjść. Pamiętajmy, że silny i przewlekły stres może doprowadzić do wyczerpania organizmu, co niestety zwiększa ryzyko wystąpienia wielu problemów zdrowotnych.

Każdy z nas ma różną odporność na stres. Niestety, z badań wynika, że najbardziej narażone są nasze dzieci i młodzież. Jako przyczyny podwyższonego poziomu stresu u siebie młodzież wskazuje przede wszystkim: nadmiar obowiązków, presję otoczenia i zwiększone wymagania, z którymi często nie potrafi sobie poradzić.

Jak zatem radzić sobie ze stresem? Eksperci podsuwają kilka praktycznych wskazówek na ten temat:

- **Świetnym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest rozmowa**, która redukuje jego poziom o 30% oraz **przytulanie się do bliskiej osoby**, które bardzo mocno obniża napięcie, uspokaja układ nerwowy.
Ważne, aby rozmowa była szczera i uczciwa. Do tego potrzebne jest zbudowanie zaufania w naszych relacjach.
- **Aktywność fizyczna**- ćwiczenia i wysiłek fizyczny powodują wyzwolenie endorfin, które są hormonami szczęścia i redukują stres. Mają działanie podobne do tabletek przeciwbólowych.
- **Odpowiednia dieta**-zwłaszcza produkty bogate w magnez (migdały, orzechy, kakao). W momencie nasilonego stresu może nam pomóc np. tabliczka gorzkiej czekolady, która wzmacnia wydzielanie w mózgu serotoniny wywołującej uczucie szczęścia, zadowolenia i wewnętrznego spokoju.
- **Relaks** - należy znaleźć dla siebie właściwą formę wypoczynku, np. dla jednych będzie to słuchanie muzyki, dla innych czytanie książek, a dla jeszcze innych szycie, malowanie czy zdrowy sen. W chwilach silnego stresu warto stosować najprostsze **ćwiczenia relaksacyjne**, polegające na naprężaniu określonych grup mięśni (rąk czy nóg), utrzymaniu przez kilka sekund tego naprężenia i rozluźnienia.
Dobre rezultaty osiąga się stosując proste **ćwiczenia oddechowe**- licząc w myślach do 10 spokojnie nabierać powietrze nosem, wydychać ustami.
- **Uśmiechaj się**- okazuje się, że każdy rodzaj śmiechu pozytywnie wpływa na nasz organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może pomóc. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm.

Więcej wiadomości można znaleźć- <https://dziecisawazne.pl/8-sposobow-pomoc-dziecku-zwalczyc-stres/>