Sposób na stres



Jak walczyć ze stresem?

Stres w małych dawkach potrafi motywować do działania, jednak jego nadmiar niesie za sobą szereg negatywnych skutków. Zalicza się do nich: rozkojarzenie, bezsenność, ból głowy, uczucie niepokoju, skłonność do popadania w nałogi, wrogie nastawianie do innych, niezadowolenie z seksu, nerwicę, depresję, a nawet myśli samobójcze. Z tych to powodów nie wolno go bagatelizować. Zdecydowanie lepiej jest dowiedzieć się, jak walczyć ze stresem, i spróbować znaleźć najskuteczniejszy w danej sytuacji sposób.

Sposoby na stres w pracy i szkole

O ile może wydawać się to trudne, w walce ze stresem ważne jest pozytywne nastawienie. Należy skupiać się na swoich, nawet najmniejszych, sukcesach, co pomoże w znalezieniu siły do następnych wyzwań, istnieją jednak jeszcze inne sposoby, do których zaliczyć można:

zdrową dietę - odżywiony organizm jest mniej podatny na czynniki zewnętrze, w tym stres; by mu to zapewnić, powinno się codziennie spożywać owoce i warzywa oraz produkty o wysokiej zawartości magnezu (na przykład czekoladę - należy jednak wybierać tę o jak największej zawartości kakao, ponieważ to ono jest nośnikiem wspomnianej substancji), pomocne będzie również unikanie alkoholu,

ćwiczenia relaksacyjne - polecane są szczególnie treningi tai chi, jogi oraz trening autogenny Schultza, jednak można też wypróbować łatwe ćwiczenie polegające na usadowieniu się prosto na krześle, podnoszeniu ramion, tak jakby chciało się dosięgnąć uszu i spokojnym obracaniu głową raz w jedną, raz w drugą stronę,

uprawianie sportu - wysiłek fizyczny wyzwala w organizmie endorfiny - powszechnie nazywane hormonami szczęścia - dlatego regularne ćwiczenia pomogą w rozładowaniu napięcia i poprawie nastroju, a dodatkowo wpłyną pozytywnie na wygląd, co może być dodatkowym czynnikiem motywującym,

ciepła kąpiel - to doraźny sposób radzenia sobie ze stresem (oraz spiętymi mięśniami), nie sposób jednak przecenić relaksujących właściwości ciepłej kąpieli z dodatkiem ulubionych soli lub płynów,

sen - powinien trwać nieprzerwanie co najmniej 7 godzin, wysypianie się to prosty i skuteczny sposób na rozładowywanie zebranego w ciągu dnia napięcia,

kontakt z bliskimi - w sytuacjach stresowych często pomocny okazuje się kontakt z drugim człowiekiem, wydzielane podczas spotkań z najbliższymi oksytocyna i endorfiny pomagają w relaksie i zdystansowaniu się od problemów.

Źródło: https://www.medonet.pl/zdrowie,sposoby-na-stres