

W tym trudnym dla całego społeczeństwa czasie warto uwzględnić jak sobie radzić w niżej wymienionych sferach życia:

I Jak radzić sobie ze stresem?

W walce ze stresem możesz odnieść częściowy sukces biorąc pod uwagę kilka ważnych czynników. Oto niektóre z nich:

- Koncentruj się na dniu dzisiejszym. Zbytnio nie przejmuj się rzeczami na które nie masz wpływu.
- To czego się obawiasz może nigdy się nie wydarzyć.
- Miej rozsądne oczekiwania. Bierz pod uwagę swoje ograniczenia i ograniczenia innych.
- Nie trać poczucia humoru. Gdy się śmiejesz – nawet jeśli coś idzie nie tak – rozładowujesz napięcie i poprawiasz sobie nastrój.
- Często rozmawiaj z bliskimi osobami, wspierajcie się nawzajem.
- Staraj się zachować spokój. Trudne i nieprzyjemne uczucia utrudniają Ci jasne myślenie.
- Kiedy czujesz się zestresowany ustal: o czym myślisz? Co czujesz? I co robisz?
- Pomyśl w jaki sposób mógłbyś wyeliminować ze swojego życia niektóre stresujące sytuacje.
- Postaraj się zminimalizować ich wpływ, np. lepiej zarządzając swoimi zadaniami, czasem (zmieniaj rodzaj zajęć i działaj zgodnie z obranym harmonogramem dnia, postaraj się wyznaczać sobie różne krótkoterminowe cele).
- Weź pod uwagę, że to co stresuje Ciebie nie musi stresować kogoś innego.
- Nie zakładaj z góry, że inni mają złe intencje.
- Dostrzegaj pozytywne strony sytuacji. Spróbuj je wypisać.
- Patrz na sprawy z szerszej perspektywy. Zastanów się: „czy jutro albo za tydzień ten problem będzie miał jakieś znaczenie?”
- Spróbuj dokonać wyboru które problemy są małe i przejściowe a które są poważne.
- Bądź zorganizowany. Staraj się prowadzić uporządkowane życie.
- Nie odkładaj wszystkiego na później.
- Ułóż realny plan i się go trzymaj.
- Prowadź zrównoważony tryb życia.
- Zachowuj równowagę w podejmowaniu decyzji.
- Staraj się zachować zrównoważone podejście do pracy i pieniędzy.
- Unikaj życia ponad stan.
- Znajdź czas na odpoczynek.
- Zajmowanie się przyjemnymi rzeczami rozładowuje stres. **UWAGA: oglądanie telewizji (bierny odpoczynek) niekoniecznie przyczynia się do rozładowywania stresu.**
- Unikaj ciągłego sprawdzania e-maili, sms-ów czy nowinek w mediach. Takie postępowanie wzmacnia negatywne myślenie i wytwarza psychozę niepokoju i lęku. Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może załagodzić stres.

II Relacje z bliskimi osobami.

- Dobre relacje z drugimi są wtedy gdy jesteśmy nastawieni na dawanie, a nie branie...
- Ktoś kto myśli tylko o sobie niszczy relacje z innymi.
- Nie przytłaczaj bliskich osób wokół siebie przechwalaniem się tym co masz, lub tym co możesz.

Co możesz zrobić?

- Pomagaj innym. Pomaganie zmniejsza ryzyko depresji, znacząco wpływa na poczucie własnej wartości.

- Okazuj empatię. Empatia to odczuwanie czyjegoś bólu w swoim sercu. Okazując empatię będziesz unikał sarkazmu – kąśliwych i ironicznych uwag raniących drugą osobę. Empatia pomoże nam spojrzeć pozytywnie na ludzi znajdujących się w różnych, a szczególnie trudnych sytuacjach.
- Poświęć innym czas. Rozmawiaj z ludźmi o rzeczach, które mają dla nich znaczenie. Bądź dobrym słuchaczem, nie przerywaj, wysłuchaj do końca. Okazuj zainteresowanie ich problemami.

III Dbaj o zdrowie.

- Aktywność fizyczna spowoduje, że Twój organizm będzie lepiej reagował na stres.
- W walce ze stresem stanowczo unikaj takich rzeczy jak: palenie papierosów, zażywanie narkotyków, nadużywanie leków, picie alkoholu, intensywnego przesiadywania przed komputerem i telefonem.
- Jeśli stres Cię przytłacza skontaktuj się ze specjalistą (psychiatrą lub psychologiem). Szukanie pomocy nie oznacza porażki.
- Zdrowe odżywianie wzmacnia odporność. Dobrze jest uwzględnić w swojej diecie warzywa i owoce oraz probiotyki, miód, czosnek a także przyprawy takie jak: pieprz, chili, kurkuma, cynamon, imbir oraz goździki. Odżywiaj się regularnie spożywając 5 posiłków dziennie.
- Pamiętaj też o nawadnianiu organizmu (najlepiej 2 litry czystej wody dziennie).

IV Ustal priorytety.

- Ustal hierarchię ważności zadań.
- Ustal co musisz zrobić natychmiast, co możesz odłożyć, zlecić komuś innemu albo z czego zupełnie zrezygnować.
- Przez tydzień zapisuj jak korzystasz z czasu (co robisz każdego dnia).
- Planuj odpoczynek. Mogą to być krótkie przerwy, które dodadzą Ci energii i zmniejszą stres.

Gdyby udało Ci się wprowadzić w życie jedną z wyżej podanych wskazówek na pewno polepszyła by się jakość Twojego życia. Pamiętaj o życzliwym traktowaniu innych. Może to brzmieć banalnie ale z całą pewnością może to się przyczynić do poprawy Twojego zdrowia i szczęścia. Nie jednokrotnie życie pokazało, że ktoś nieżyczliwy i okrutny unieszczęśliwia sam siebie a także zraża do siebie drugich. W walce ze stresem istotną rolę odgrywa również życzliwe traktowanie samego siebie. Dlatego miej wobec siebie rozsądne oczekiwania, nie stawiaj sobie zbyt wysoko poprzeczki ani nie umniejszaj swojej wartości. Jeśli zachowasz taką postawę zdecydowanie łatwiej będzie przetrwać te trudne chwile zarówno Tobie jak i Twoim bliskim. Spróbuj zabić stres życzliwością.

Opracowała:
Aneta Szymańska - psycholog