

Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych

Drogi Uczniu!

Już wiesz, czym jest stres i jak może na Ciebie wpływać. Wiesz już też, że sam możesz decydować o swoim samopoczuciu. Możesz wprowadzać więcej równowagi do swoich emocji i poczuć się lepiej. Nikt nie da Ci gwarancji, że wszystkie Twoje problemy znikną, ale wiesz, że to nie wydarzenia, lecz ich interpretacja powoduje, że odczuwasz stres. Czas przejąć kontrolę nad swoim samopoczuciem.

Są świetne narzędzia, które Ci w tym pomogą. A mianowicie: pozytywne myślenie i techniki relaksu – praca z ciałem i umysłem. Nie walcz ze stresem, ale spróbuj go oswoić!

Oto kilka prostych sposobów na pokonanie stresu:

1. **Uświadom sobie, co Ci przypomina sytuacja, która wzbudziła Twoje emocje.** Powiedz do siebie w myślach lub na głos: „To tylko emocja – zaraz odejdzie”. Potem skieruj uwagę na pozytywne wspomnienie i wyobraź sobie, że tam jesteś. Zrób kilka głębokich oddechów, a wtedy uwolnisz część emocji i nabierzesz dystansu 😊
2. **Myśl pozytywnie**, np. zacznij dzień, mówiąc sobie, że będzie dobry 😊
3. **Oglądaj komedie, słuchaj ulubionej muzyki** – to poprawia samopoczucie. Dużo się śmieć i pracuj nad pozytywnym nastawieniem. Śmiech wyzwala wspierające emocje, które zwiększają produkcję komórek odpornościowych i endorfin. 😊
4. **Ogranicz oglądanie wiadomości** – 95% z nich to wiadomości negatywne, a one pogarszają samopoczucie i wywołują negatywne myśli 😊
5. **Rozmawiaj** – podzielenie się z kimś zaufanym swoimi problemami, może Ci przynieść ulgę. Szukaj kontaktu z innymi 😊
6. **Przeznacz więcej czasu na relaks, ulubione zajęcia, hobby, odpoczynek w ciągu dnia.** Zachowaj odpowiednie proporcje między pracą a wypoczynkiem (*work-life balance*) 😊
7. **Naucz się technik relaksacji** – rozluźniają mięśnie i uspokajają umysł. Regularne ćwiczenia relaksacyjne zmniejszają napięcie fizyczne i psychiczne, zmniejszają poziom lęku i niepokoju, poprawiają samopoczucie, zwiększają odporność na stres, zwiększają poziom energii życiowej 😊
8. **Stosuj techniki wizualizacji** – świadomego wyobrażania sobie odpowiednich obrazów. Wizualizacja uaktywnia zmysły, odpręża ciało i umysł, pomaga zbudować pozytywny obraz siebie 😊

9. **Słuchaj muzyki relaksacyjnej** – regeneruje układ nerwowy, rozluźnia mięśnie, odpręża psychicznie i łagodzi ból. Słuchaj odgłosów natury, spokojnych utworów na fortepian, dźwięków mis i gongów tybetańskich. Dobieraj dźwięki, które kojarzą Ci się pozytywnie, z jakimś miłym wspomnieniem 😊
10. **Więcej czasu spędzaj z naturą**, spaceruj, podziwiaj naturę i piękno przyrody 😊
11. **Zrób ćwiczenie oddechowe** – jeśli zwiększasz świadomość oddechu i nazwiesz odczuwane emocje, ich poziom się obniży. Kiedy przeżywasz stres, wstrzymujesz oddech i tracisz kontrolę nad tym, co się z Tobą dzieje, a to może prowadzić do paniki. Świadomy oddech do tego nie dopuści. Jeśli przeżywasz trudną sytuację, świadomie wypuszczaj powietrze z płuc. Poczuj, jak z każdym wydechem Twoje ciało się rozluźnia, a umysł uspokaja 😊
12. **Odżywiaj się zdrowo** – to, co jesz, wpływa na to, jak się czujesz. Ogranicz picie kawy – podnosi poziom hormonów stresu w organizmie. Pij zieloną herbatę i dużo wody niegazowanej. Ogranicz cukier i tłuste potrawy. Jedz więcej warzyw, owoców i kasz 😊
13. **Bądź aktywny** – ruch to zdrowie, a ciało lubi aktywność. Więcej spaceruj, gimnastykuj się. Aktywność ruchowa zwiększa energię, poprawia krążenie, dotlenia komórki mózgowie, poprawia samopoczucie przez wydzielanie hormonów szczęścia, zmniejsza napięcie psychiczne 😊
14. **Wysypiaj się – zadbaj o dobry sen**. Na dwie godziny przed snem ogranicz aktywność, wyłącz komputer, nie spożywaj posiłku. Wywietrz pokój. Przed snem włącz spokojną muzykę, wyłącz telefon, myśl tylko o przyjemnych sprawach 😊

A teraz tylko czas, byś wprowadził te kilka zasad do Twojego stylu życia! Do dzieła! Powodzenia! 😊😊😊

Postępuj też technik relaksacyjnych i wizualizacji, które dla Ciebie przygotowałam 😊

Pozdrawiam

Urszula Czerwińska 😊