**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:

1. 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**](https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego%2Cmagnez---objawy-niedoboru--w-czym-jest--produkty-bogate-w-magnez%2Cartykul%2C1719855.html) (na przykład czekoladę - należy jednak wybierać tę o jak największej zawartości kakao, ponieważ to ono jest nośnikiem wspomnianej substancji), pomocne będzie również unikanie alkoholu,
2. ćwiczenia relaksacyjne - polecane są szczególnie treningi tai chi, jogi oraz [**trening autogenny Schultza**](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Ctrening-autogenny-schultza---zasady--zastosowanie--efekty-treningu%2Cartykul%2C1729537.html), 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,
3. uprawianie sportu - wysiłek fizyczny wyzwala w organizmie [**endorfiny**](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cendorfiny-jako-hormony-szczescia%2Cartykul%2C1725360.html) - 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,
4. 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,
5. sen - powinien trwać nieprzerwanie co najmniej 7 godzin, wysypianie się to prosty i skuteczny sposób na rozładowywanie zebranego w ciągu dnia napięcia,
6. kontakt z bliskimi - w sytuacjach stresowych często pomocny okazuje się kontakt z drugim człowiekiem, wydzielane podczas spotkań z najbliższymi [**oksytocyna**](https://www.medonet.pl/badania%2Coksytocyna%2Cartykul%2C1570228.html) i endorfiny pomagają w relaksie i zdystansowaniu się od problemów.

**Ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem**

Powyższe sposoby charakteryzują się wysoką skutecznością, jednak nie zaszkodzi poznać również **ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem**. Ich zaletą jest to, że mogą być wykonywane również w pracy, a więc pozwalają na natychmiastową reakcję na czynniki stresogenne. Są to między innymi:

1. strząsanie napięcia - należy stanąć z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, wdychać powietrze nosem, podnosząc równocześnie ramiona i barki, zatrzymać na chwilę powietrze, by wydychając je, energicznie strząsać ramiona,
2. rozciąganie ciała - zależnie od możliwości powinno się siedzieć, stać lub leżeć i rozciągać mięśnie tak, jakby chciało się stać coraz dłuższym - co ciekawe, ziewanie w trakcie tego ćwiczenia tylko zwiększy jego efekty,
3. skupienie - wbrew pozorom w życiu codziennym często brakuje skupienia, dlatego ćwiczenie to może pomóc w ograniczaniu stresu, trzeba po prostu przykładać uwagę do każdej wykonywanej czynności, skupiając się na chwili obecnej, dobrze jest unikać rozpraszaczy takich jak smartfon,
4. wykonywanie czynności w nowy sposób - odświeżającą i pomocną w walce z nadmiarem stresu metodą jest również poszukiwanie nowych rozwiązań dla znanych od dawna czynności, przełamanie zautomatyzowanych reakcji pomaga w znalezieniu innego pola reakcji zarówno ruchowych, jak i emocjonalnych,
5. uśmiech - uśmiech, nawet sztuczny, pomaga w rozładowaniu napięcia poprzez obniżenie poziomu kortyzolu i zwiększenie odporności, by zaś wywołać naturalny uśmiech w stresujących warunkach, wystarczy pomyśleć o czymś sprawiającym przyjemność, mogą to być tak miłe miejsca, jak i wydarzenia - skutek będzie równie dobry.

Psychologia proponuje różne **metody radzenia sobie ze stresem**, z których część została wymieniona powyżej. Kluczem do sukcesu jest jednak utrwalenie ich jako nawyków i regularne stosowanie w ciężkich sytuacjach. Jeśli jednak problem jest zbyt trudny do samodzielnego rozwiązania, nie zaszkodzi wizyta u psychologa.

## NIE BÓJ SIĘ! – JAK POKONAĆ LĘK, KROK PO KROKU

„Odwaga nie polega na braku lęku,

Ale na umiejętności działania mimo niego.”

M. Juchnik

W poniższym artykule znajdziesz kilka ćwiczeń, dzięki którym będziesz mógł przepracować swoje obawy.

Lęki są częścią świata, w którym żyjemy. Nie da się ani od nich uciec, ani sprawić, aby same się od nas oddaliły. Ludzkie życie przepełnione jest obawami, lecz to, czy sobie z nimi radzimy czy nie, zależy od naszego sposobu myślenia.

Weź długopis oraz kartkę lub zeszyt, gdyż myśli, które zostały zapisane, brzmią już dla nas inaczej niż te, które pojawiają się w głowie. Na początek musisz więc wykonać pierwszy krok:

* Wypisz listę wszystkich obaw, jakie się w Tobie pojawiają. Nic nie omijaj, wypisz wszystko, co przychodzi Ci na myśl -z góry na dół.

### ****Myślenie****

Czy już wiesz, skąd się biorą lęki? Rządzi tutaj jedna, jedyna zasada: to nie sytuacja, w jakiej się znajdujemy, jest przyczyną naszych obaw, lecz sposób w jaki ją postrzegamy i w jaki o niej myślimy. To, jak postrzegamy różne wydarzenia, ma dla nas kluczowe znaczenie.

* Zastanów się: Czy istnieje jakaś konkretna myśl, przekonanie, które może stać za tymi wszystkimi lękam, które wypisałeś? Może w głębi Ciebie tkwi pewien schemat, który generuje wszelkie obawy. Może być to przekonanie, o tym, że jest się gorszym lub niekochanym lub tysiące innych podobnych. Spróbuj znaleźć przekonanie lub przekonania, które łączą Twoje lęki.

### ****ABC Emocji****

W jaki sposób pojawia się lęk? W pewnych sytuacjach wytwarzają się w nas automatyczne myśli, to one wyzwalają nasze późniejsze emocje, a emocje wpływają na nasze działanie (lub jego brak). Cały ten proces trwa ułamek sekundy i w gruncie rzeczy wydawać by się mogło, że nie mamy na niego większego wpływu. Jeśli jednak nauczymy się rozpoznawać te automatyczne myśli i zmieniać je, możemy wpłynąć na pozostałe elementy: nasze emocje i nasze działanie.

Od czego zacząć? Od rozpoznania automatycznych myśli.

* Wykonaj ćwiczenie: stwórz kalendarium automatycznego myślenia. Na początek wypisz w nim 2-3 sytuacje z ostatniego czasu, podczas których pojawił się w Tobie lęk. Następnie postaraj się przez kilka najbliższych dni wypisywać sytuacje, które wywołają w Tobie obawę. Odnajdź też i określ automatyczne myśli, które się w tym czasie pojawiły, a które Twoim zdaniem mogły przyczynić się do powstania lęku. Opisz jego długość i intensywność według wzoru z poniższej tabeli:

| **Dzień, czas** | **Sytuacja** | **Automatyczne myśli** | **Emocje** | **Intensywność wówczas** | **Intensywność teraz, gdy wspominasz tę sytuację** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |

### ****Głębia****

Możemy wyróżnić trzy poziomy lęku:

1. Pierwszy poziom dotyczy konkretnych sytuacji. Można w nim wyodrębnić dwa rodzaje lęków:
* lęk przed tym, co może się „zdarzyć” (utrata kogoś bliskiego, choroba, wojna),
* lęk wymagający podjęcia aktywności (rozpoczęcie nauki, porzucenie pracy, zawarcie związku).
1. ​Drugi poziom nie dotyczy już sytuacji, lecz przekonania o samym sobie (lęk przed odrzuceniem, przed byciem wykorzystanym). Właśnie w tym lęku odbija się Twoje własne spojrzenie na siebie, Twój wewnętrzny świat.
2. Poziom trzeci to podstawa wszystkich lęków, całe ich sedno. Lęk ten można określić jednym zdaniem: „Nie poradzę sobie”.
* ​Spójrz na listę lęków, które wypisałeś. Czy wszystkie te lęki dałoby się sprowadzić do tego jednego zdania?

​Gdybyśmy wiedzieli, że we wszystkim damy sobie radę nie balibyśmy się niczego. Każdy z nas miewa chwile, w których odczuwa niepewność – właśnie dlatego WSZYSCY się czegoś obawiają. I choć brzmi to banalnie, by zmniejszyć lęk wystarczy uwierzyć w to, że uda nam się poradzić z tym, co nas spotka.

### ****Odkrycie źródła****

Aby pokonać wroga, najlepiej najpierw spróbować go dobrze poznać. Tak samo jest z lękiem, aby go oswoić, warto choć trochę uświadomić sobie jakie są przyczyny jego powstania.

* Zastanów się, skąd mogło się wziąć to przekonanie. Czy w przeszłości doświadczyłeś czegoś, co mogło je wzbudzić?

Już od najmłodszych lat bombardowani jesteśmy ostrzeżeniami  typu: „uważaj na siebie”. Ile razy słyszeliśmy: „nie rób tego”, „nie idź tam”, „to niebezpieczne”. Ten komunikat, nadawany np. przez matki, może być odebrany jako ostrzeżenie przed niebezpiecznym światem. W rzeczywistości jest to jednak lęk matki – lęk przed tym, że nie poradzi sobie, jeśli coś stanie się z jej dzieckiem. Dziecko z kolei może odbierać ten lęk personalnie: matka nie chce pozwolić mi jeździć na rowerze, uważa więc, że nie jestem na to wystarczająco dobry i NIE PORADZĘ SOBIE z tym. Czy to może być przyczyna powstania lęków? Być może, ale na pewno nie jedyna.

Warto tutaj zauważyć, że sam lęk nie jest zły – pojawia się instynktownie i pozwala nas chronić przed zagrożeniami. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy lęk nie pozwala nam się rozwijać.

### ****Aktywność****

Do każdego z problemów można podejść na dwa sposoby: pasywnie lub aktywnie.

1. Osoba, kierująca się pierwszym sposobem mogłaby powiedzieć:

„Jeśli świat będzie dla mnie bardziej łaskawy, będę szczęśliwy i radosny”.

W ten sposób przyjmuje ona postawę pasywną, wyczekującą i pozbawia się kontroli nad własnym życiem. Podchodząc do niego w sposób bierny zawsze będzie miała usprawiedliwienie: jej życie nie zależy od niej, tylko od „losu”. Ten sposób nie pomaga rozwiązać problemów, wręcz przeciwnie, może on przerodzić w nas w bezsilne ofiary. Ludzie bierni, często sami rzucają sobie kłody pod nogi – czasem wystarczy niewiele wysiłku, aby mogli coś zmienić i ruszyć do przodu, ale przez swoją wyuczoną bierność nie wyciągają ręki po wymarzony cel.

1. Osoba, przyjmująca postawę aktywną myśli natomiast:

„Tylko wtedy, gdy będę starał się o to, by być szczęśliwy i bardziej radosny, będę miał mniej problemów”.

Taki człowiek przejmuje kontrolę nad swoim życiem i nad swoimi działaniami, staje się odpowiedzialny. Dąży do osiągnięcia swojego celu, kreśli plany, które mogą pomóc mu go dosięgnąć. Osoba aktywna wie, że rozwiązywanie problemów należy do niej. My sami możemy osiągnąć cel, jeśli będziemy mieli wystarczająco dużo energii i motywacji.

* Zastanów się, jakim typem osoby jesteś. Spróbuj znaleźć sytuacje, w których zachowywałeś się pasywnie i te, w których zachowywałeś się aktywnie. Przy której postawie osiągnąłeś więcej celów? Jakie są plusy i minusy krótkotrwałe i długotrwałe, Twoich postaw w tych sytuacjach?

### ****Aktywność w nieśmiałości****

Najlepszą metodą na pokonanie jednego z lęków, jakim jest nieśmiałość, jest po prostu zrobienie pierwszego kroku ku zmianie (czyli aktywność). Najlepiej jest pokonywać go powoli, samodzielnie i z własnej woli (nawet jeśli na początku trochę wbrew sobie). Na początek można zgłosić się do zadania lub samemu podejmować działanie, w czasie którego będzie się wystawionym na kontakt z innymi osobami. Ważne, abyś to ty podjął decyzję o zrobieniu tego kroku, aby nikt na Tobie nie wymuszał danego zachowania.

* Zgłoś się do wykonania dodatkowej pracy/prezentacji przed grupą.

Dokładnie ją sobie zaplanuj, przyłóż się do tego jak nigdy wcześniej i przećwicz ją kilkakrotnie przed publicznym wygłoszeniem. W ten sposób zyskasz kontrolę. Jeśli będziesz świadom tego, że dobrze się przygotowałeś, Twoja pewność siebie samoistnie wzrośnie. Po wykonaniu zadania będziesz zadowolony z siebie jak nigdy dotąd. Przyjmij, że właśnie to wyzwanie będzie Twoim pierwszym krokiem ku pokonaniu nieśmiałości.

Jeśli to zadanie wydaje Ci się za trudne lub zbytnio się go obawiasz, zastanów się:

* 1. Czy istnieje jakiś ważny dla Ciebie obecnie cel, którego nie potrafisz osiągnąć ze względu na nieśmiałość? Pomyśl, jakie bariery utrudniające osiągnięcie tego celu wzniosłeś. Wypisz wszystkie te przeszkody.
* Stwórz plan powolnej likwidacji każdej z tych barier, tak aby umożliwić sobie zbliżenie się do celu.

Czy niektóre z nich można ominąć?

Czy którąś można przedefiniować tak, aby nie stanowiła już aż tak wielkiego problemu?

Czy wykorzystałeś do tej pory swoje zasoby, aby przezwyciężyć te bariery?

Czy jest coś, co możesz w sobie rozwinąć, aby łatwiej było Ci je pokonać?

### Bibliografia:

1. Baum J. (2005).Nie bój się jutra. Kraków: WAM.
2. Bemis J. Barrada A. (2001). Oswoić lęk. Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki? Gdańsk: GWP.
3. Bailey. R. (2002). Zarządzanie stresem. Warszawa: ARTE.
4. Jeffers S. (1999). Nie bój się bać. Warszawa: Akuracik.
5. Maultsby M.C. (1992). ABC twoich emocji. Żnin: Wulkan.
6. Zimbardo P. (2012). Nieśmiałość. Warszawa: PWN.

​