

Po ten cały stres? [1]



W minionym tygodniu otrzymaliście ode mnie na idzienniku propozycje ćwiczeń wspomagających radzenie sobie ze stresem. Czym jednak jest stres? Zgodnie z definicjami naukowców „jest to stan organizmu wywołany przez pobudzenie go niebezpiecznymi bodźcami (stresorami); bodźcem takim może być zarówno zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i silne przeżycie psychiczne. H. Selye definiuje stres jako ogólną reakcję organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu zagrożenie, jest to więc stan, w jakim znajduje się organizm, a nie czynnik, który ten stan wywołuje. W pierwszej fazie stresu zwykle występuje reakcja obronna, polegająca na mobilizacji siły organizmu, w dalszej fazie lub przy silnym stresie w organizmie pojawiają się zaburzenia; powtarzanie się stresu może powodować ciężkie stany chorobowe” (Okoń, 2001, s.371). Stres jest nieodłącznym elementem życia. Warto pamiętać, że jak wynika z powyższej definicji, działa także mobilizując, co, może nakręcać nas do działania. Niekorzystna jest jednak sytuacja, kiedy stres towarzyszy nam ciągle, kiedy nie następuje rozładowanie stresu. Tutaj niestety musimy radzić sobie sami i wypracować swoje sposoby na „odstresowanie”. Wiem, że macie swoje własne sposoby, aby pokonać stres. Poniżej podaję kilka pomysłów, które również możecie wykorzystać.

Przykładowe pomysły na rozładowanie stresu na wesoło:

- Pobaw się piętami? antystresow?, torebki wypelnione fasolą.
- Połącz piosenkę, która sprawia, że czujesz się lepiej - nie krępuj się, śpiewaj na cały głos!
- Narysuj komiks, uwzględniając w nim sytuacje, które Cię irytują.
- Ćwicz ruchy typowe dla kickboxingu czy kung-fu - dodaj do nich okrzyki.
- Boksuj poduszkę tak mocno, jak tylko potrafisz.
- Rób mimiczne miny do lusterka.
- Poskacz na skakance albo idź pobić.
- Pokoloruj kolorowankę.
- Namaluj obraz – może być abstrakcyjny.
- Posłuchaj muzyki, która cię uspokaja.
- Rozwiń krzyżówkę lub zagraj w sudoku.
- Zadzwoń do przyjaciela by dał upust swojej frustracji.
- Przespaceruj się po ogrodzie.
- Weź trzy głębokie oddechy, wstrzymaj oddech za kadym razem najdłużej jak możesz.
- Popatrz na zdjęcie miejsca lub osoby, które kochasz.
- Śmiej się z dowcipów - odwiedź stronę z dowcipami.
- Rozkoszuj się filiżanką ciepłej herbaty lub kakao.
- Pobaw się ze swoim psem lub kotem. Nie masz zwierząt? Wybierz sobie idealnego kota lub psa.
- Zaplanuj idealny wolny czas.
- Weź duży kielich zimnej wody. Nie ma naukowego udowodnienia, dlaczego tak się dzieje, a jednak wielu twierdzi: to działa! Poza tym jest zdrowe.
- Pij sok pomarańczowy. Dwie szklanki soku z pomarańczy dziennie zaspokoje potrzebne dawki witaminy C.
- Żuj gumę.

Wykorzystano materiały ze strony Instytutu Edukacji Pozytywnej <https://instytutep.pl/> [2]

M. Stanek-Mo?

Source URL: <https://zsociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2042>

Links:

[1] <https://zsociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2042>

[2] <https://instytutep.pl/>