

## ***JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM***

W tym niepewnych czasach część z nas szuka pomocy w radzeniu sobie ze stresem, napięciem i niepokojem. Nie wszyscy potrafią spojrzeć na kryzys, jako na wyzwanie. Nie każdy ma też doświadczenie w rozwiązywaniu naprawdę trudnych problemów. Psychologowie proponują kilka sprawdzonych technik skoncentrowanych na emocjach. Są pomocne nie tylko na sesji terapeutycznej, ale także w zaciszu domowym.

Problemy możemy rozwiązywać na różne sposoby. Jednym z nich jest spojrzenie na nową, trudną sytuację, jako na wyzwanie, którego celem jest znalezienia źródła problemu i naprawienie tego, co nie działa. Choć sposób radzenia sobie oparty na działaniu jest bardzo skuteczny, nie jest dla wszystkich. Ci, którzy, zanim zaczną działać, muszą najpierw wiele rzeczy „przetrawić”, przemyśleć, uporządkować, powinny spróbować metody opartej na radzeniu sobie z emocjami.

Ta strategia pomaga przetworzyć i przepracować strach, smutek, złość, rozgoryczenie, żal, bezradność. Innymi słowy, takie podejście pomaga zarządzać emocjami, a nie okolicznościami zewnętrznymi.

Choć ten sposób nie pomoże bezpośrednio rozwiązać problemu, powoli radzić sobie w stresujących sytuacjach, których nie możemy kontrolować. Jeżeli skuteczniej zarządzamy reakcją emocjonalną na daną sytuację, możemy się też poczuć nieco

lepiej z tym, co dzieje się wokół - lub przynajmniej lepiej przygotować się do tego, co nastąpi.

## 6 technik radzenia sobie ze stresem

### 1. Medytacja

Medytacja pomaga nauczyć się rozpoznawania i „przebywania” ze wszystkimi swoimi myślami i doświadczeniami, nawet tymi trudnymi.

Kluczowy cel medytacji? Uważność, czyli rozpoznawanie i akceptowanie myśli w miarę ich pojawiania się, ale też pozwalanie im odejść bez analizowania ich w nieskończoność.

### 2. Prowadzenie dziennika

Pisanie dzienniczka uczuć i myśli to świetny sposób na uporządkowanie trudnych emocji. Kiedy coś pójdzie nie tak, możesz doświadczyć wielu skomplikowanych, sprzecznych uczuć. Możesz czuć kompletny mętlik w głowie, zmieszanie. Może nawet nie być pewnym, jak nazwać to, co czujesz. Wyczerpanie i wewnętrzny chaos są ważnymi uczuciami i mogą być dobrym punktem wyjścia do pisania długopisem na papierze. Może sam odkryjesz, że pisanie dziennika oferuje pewien rodzaj emocjonalnej katharsis, kiedy „usuwasz” je z umysłu.

### 3. Pozytywne myślenie

Optymizm nie rozwiąże problemów, ale z pewnością może poprawić samopoczucie. Ważne jest, aby zrozumieć, że optymistyczne lub pozytywne myślenie nie wiąże się z ignorowaniem problemów. Chodzi o przewartościowanie

niektórych spraw i znalezienie „kieszoni” radości, która pomoże pokonać w życiu różne przeszkody.

#### 4. Spojrzenie na problemy z szerszej perspektywy

Zmiana spojrzenia na wszelkie trudności pozwala nabrać dystansu, ale też znaleźć nowe rozwiązania. Zamiast pozwalać na narastanie frustracji, spróbuj spojrzeć na jasną stronę danej sytuacji.

#### 5. Mówienie o tym, co trudne

Zakopywanie lub odpychanie negatywnych emocji zwykle nie pomaga w polepszeniu sytuacji życiowej. Ukrywane emocje mają tendencję do wybuchania w najmniej spodziewanych momentach. Tłumienie smutku czy złości może powodować też zmiany nastroju, stres emocjonalny, napięcie ciała, mięśni i ból głowy. Dobrym pomysłem jest rozmawianie o swoich uczuciach z innymi osobami zaangażowanymi w sytuację. To nie zawsze sprawi, że problemy znikną, ale prędzej odkryjesz rozwiązania z kimś niż sama.

Rozmowa o swoich emocjach z zaufaną osobą pomaga poczuć się lepiej. Przyjaciele i rodzina mogą zapewnić wsparcie społeczne i emocjonalne, słuchając z empatią i potwierdzając, że to, co czujesz, jest zrozumiałe.

#### 6. Praca z terapeutą

Niektóre poważne obawy mogą powodować wiele stresu, szczególnie gdy nie można nic zrobić, aby poprawić sytuację. Być może teraz przeżywasz jakąś stratę, stajesz w obliczu zagrożenia dla zdrowia, zmagasz się ze smutkiem. Co więcej, niewiele można zrobić, aby zmienić te okoliczności, a radzenie sobie z bolesnymi emocjami, może być trudne. Ale nie musisz iść z tym sama.

Zaufany specjalista ds. zdrowia psychicznego może pomóc w radzeniu sobie z cierpieniem emocjonalnym, oferując wskazówki dotyczące każdej z powyższych strategii. Może również zapewnić wsparcie, które jest dostosowane bezpośrednio do twojej sytuacji.