

Praktyczny przewodnik jak radzić sobie ze stresem

Zalecenia dla nastolatków

Jak sobie pomóc w walce ze stresem?

1. Skoncentruj się na świecie zewnętrznym - zobacz, co cię uszczęśliwia: jak rozkwita natura, dźwięki wiatru, szelest liści i śpiew ptaków w cichym parku. Skup się na tym, co widzisz i słyszysz teraz. Częściej spędzaj czas na świeżym powietrzu. Wyrób sobie nawyk codziennego godzinnego spaceru po lesie lub parku.
2. Uprawiaj sport - nie musisz chodzić na siłownię - poranne ćwiczenia i lekki bieg wystarczą. Codziennie dostępne jest dodatkowe doładowanie.
3. Zmień perspektywę i wybierz się na wycieczkę - na ulicach twojego rodzinnego miasta, krajów europejskich czy rodzinnych Karpat, nowe wrażenia i pozytywne emocje pomogą ci oderwać się od codzienności, przynajmniej na chwilę.
4. Znajdź swoje ulubione hobby - to świetny sposób na rozładowanie stresu. Zapytaj siebie: Co lubię robić? Może pisać poezję, szyć, robić na drutach, gotować kulinarne arcydzieła lub studiować psychologię. Kiedy znalazłeś odpowiedź: zawęż. Teraz zacznij bez zwłoki. To sprawi, że będziesz spokojniejsza/y i szczęśliwsza/y.

Podczas wojny człowiek może czuć się zszokowany, zły, przygnębiony, mieć wahania nastroju i problemy ze snem. To normalna reakcja psychologiczna na stres...

5. Komunikuj się z krewnymi i osobami bliskimi - wspieraj ich w tym trudnym czasie. To bardzo ważne zarówno dla nich, jak i dla Ciebie. To da Ci okazję, aby uzewnętrznić się i porozmawiać. Dbaj o innych. Teraz każda pomoc jest właściwa i konieczna.
6. Weź kąpiel - ciepła wieczorna kąpiel z solą morską i kojącymi olejkami eterycznymi zapewni 100% relaksu i, co najważniejsze, spokojny i zdrowy sen.
7. Uśmiechaj się częściej - ludzie uśmiechają się w odpowiedzi na wydarzenia, nie zawsze pozytywne. Mimo że uśmiech jest uważany za oznakę życzliwości, współczucia lub radości, pomaga się uspokoić w niebezpiecznej sytuacji. Śmiech jest najlepszym sposobem zapobiegania stresowi.

8. Przestań się nad sobą użalać - najlepiej byłoby zrozumieć, że życie ma zarówno złe, jak i dobre chwile. Bądź wdzięczny za to, co masz. Wdzięczność to doskonały sposób na uniknięcie stresu. Zamiast ciągłego niezadowolenia, znajdziesz radość w tym, co masz.
9. Marz i fantazjuj - w psychologii pozytywnej istnieje technika zwana „wizualizacją”. Jej istotą jest to, że marzysz o tym, czego chcesz i robisz to z przyjemnością i w czasie teraźniejszym. To pomoże ci osiągnąć to, co sobie wyobraziłeś i sporządzić listę rzeczy, które cię uszczęśliwią. Jeśli chcesz zmienić sytuację, musisz spojrzeć w przyszłość i być w stanie wykreować dla siebie nowe życie z nowymi możliwościami. Te zajęcia są twoją ulgą od stresu.
10. Stosuj techniki wizualizacyjne - Jak to zrobić: Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w spokojnym, bezpiecznym miejscu, np. na plaży lub w lesie. Dlaczego to pomaga: Wizualizacja pomaga rozładować napięcie i się uspokoić.
11. Skup się na tym, co możesz kontrolować - skup się na tym, co możesz zrobić tu i teraz. Mogą to być małe zadania lub działania, które przyniosą korzyści tobie i twojej rodzinie.
12. Zostań wolontariuszem lub pomóż innym - Jak to zrobić: Pomóż sąsiadom, krewnym lub weź udział w projektach wolontariackich. Dlaczego to pomaga: Pomaganie innym daje poczucie celu i poprawia nastrój.

Dalsze wskazówki:

Porozmawiaj o stresujących sytuacjach z osobą dorosłą, której ufasz.



Spędzaj czas na łonie natury.



Rób rzeczy, które sprawiają ci radość.



Skup się na swoich mocnych stronach.



Wyraż siebie na piśmie.



Ćwicz uważność.



Wskazówki, jak radzić sobie w chwilach bezradności:

- przeanalizuj swoje potrzeby;
- nie dewaluuj emocji;
- bądź świadomy tego, co się z tobą teraz dzieje;
- przeanalizuj, dlaczego to się stało;
- ustal, czego potrzebujesz;
- pomyśl, co możesz zrobić, aby zadbać o siebie.

Jeśli się zdenerwujesz :

- Kiedy potrzebujesz się zrelaksować, posłuchaj spokojnej muzyki.
- Rób przerwy w wykonywaniu zadań, aby się nie przemęczać.
- Częściej przytulaj bliskich, zwierzęta i pluszowe zabawki.
- Przypomnij sobie, że porażki i błędy są normalne, uczymy się na nich.
- Uśmiechaj się częściej, nawet do swojego odbicia w lustrze.
- Narysuj swoje lęki lub zmartwienia, a następnie symbolicznie „usuń” rysunek.

- Zanim pójdziesz spać, wyobraź sobie, że jesteś w bezpiecznym, spokojnym miejscu.
- Opuść sobie w myślach to, co cię drażni, na przykład wyobrażając sobie, że są jak odlatujące piłki.
- Wymyśl pozytywne stwierdzenia, na przykład: „Jestem spokojny i pewny siebie”.
- Wyobraź sobie, jak Twoje zmartwienia topnieją niczym lód na wiosnę.
- Przed trudnym zadaniem powiedz sobie w myślach: „Dam radę!”

Te wskazówki pomogą Ci zachować spokój i równowagę, lepiej zrozumieć siebie i poradzić sobie ze swoimi doświadczeniami. Bądź cierpliwy wobec siebie, ucz się ciężko i wierz w siebie. A jeśli czasami coś nie wychodzi - to normalne. W każdym razie, dobrze Ci poszło!