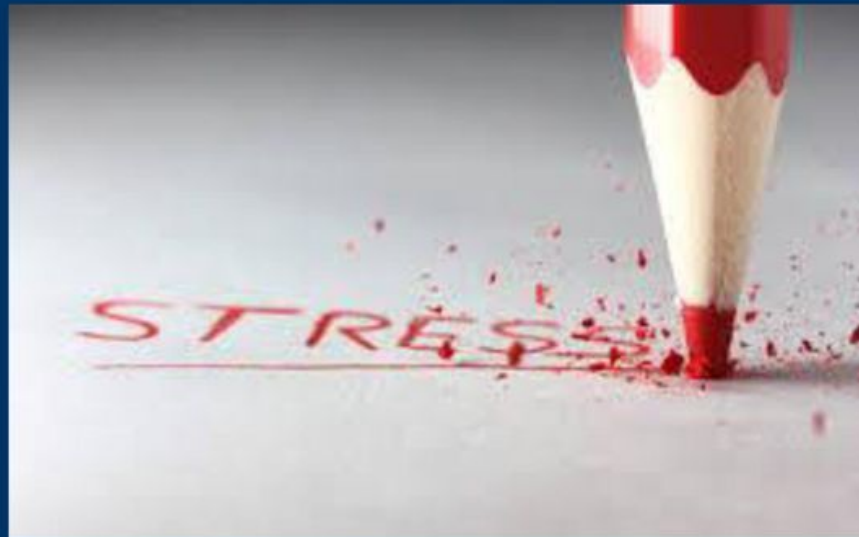


JAK SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I TRUDNOŚCIAMI W CZASACH EPIDEMII?



Stres – co to takiego?

- Stres jest naturalną reakcją organizmu na stresor (sytuację lub rzecz wywołującą stres). W sytuacji stresowej do krwi wydzielane są hormony takie jak adrenalina i noradrenalina.



STRES – PRZYJACIEL CZY WRÓG?

Jednym ze sposobów na udane życie jest umiejętne radzenie sobie ze stresem. **To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy!!** Bardzo często stres jest wywoływany poprzez negatywne myślenie. Jeśli interpretujesz nową sytuację myśląc *"Na pewno sobie nie poradzę"*, wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na efektywne zadziałanie, niż gdy postrzegasz nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić.

OPTYMALNY POZIOM STRESU

Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Gdy pojawia się czynnik, który wywołuje stres, organizm człowieka reaguje dwojako: walczy z nim albo ucieka. Trzeba jednak wiedzieć, że do prawidłowego funkcjonowania człowiekowi jest potrzebny optymalny poziom stresu.

ZBYT NISKI POZIOM STRESU POWODUJE:

- spadek motywacji, apatię i znudzenie
- przekonanie, że wszystko jest bez sensu
- depresję
- brak zainteresowania i zaangażowania
- odpływ energii
- poczucie bezużyteczności
- urastanie prostych rzeczy do ogromnych zadań

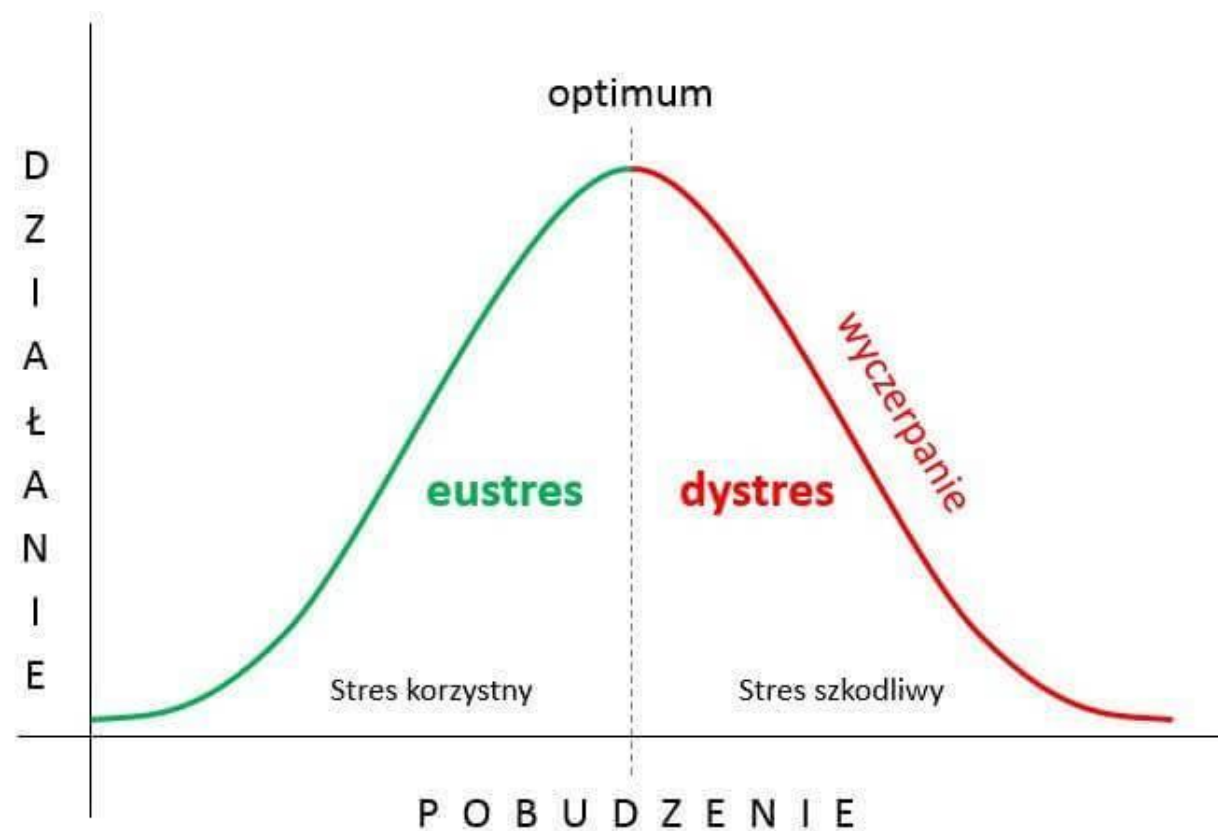
ZBYT WYSOKI POZIOM STRESU POWODUJE:

- lęk
- zaburzenia fizyczne
- zwolniony refleks
- brak koncentracji
- zaburzenia myślenia
- zaburzenia koncentracji

OPTYMALNY STRES POWODUJE:

- odprężenie psychiczne
- przyływ energii
- wzrost wiary w siebie
- zainteresowanie, zaangażowanie w wykonywane zadania
- prawidłowe funkcjonowanie

MECHANIZM DZIAŁANIA STRESU



METODY RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI (W CZASACH EPIDEMII)

Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takie, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.

Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.

Rozwijaj w sobie poczucie humoru - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.

METODY RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI (W CZASACH EPIDEMII)

Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie. Bądź dla siebie tolerancyjny.

Nie troszcz się o rzeczy na które nie masz wpływu - nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, epidemię ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym, nad czym masz władzę. Dbając o własne i innych bezpieczeństwo w okresie rozprzestrzeniania się koronawirusa unikaj kontaktów z ludźmi. Pamiętaj, że ten trudny czas się skończy, a wtedy docenisz rzeczy, które jeszcze niedawno były zwyczajne i mało znaczące.

METODY RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI (W CZASACH EPIDEMII)

Miej czas właśnie dla siebie - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz. Podejmuj aktywności, które cię rozluźniają.

Porozmawiaj z kimś kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać - nie udawaj kogoś kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Warto porozmawiać z osobami, do których masz zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca twoje codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.

Ufasz
mi?



DEMOTYWATORY.PL

Zaufanie jest teraz wyjątkowo cenne

METODY RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI (W CZASACH EPIDEMII)

Uprawiaj sport - Ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się. Pamiętaj, że podczas izolacji, przebywając w bezpiecznym miejscu, możesz również zadbać o swoje zdrowie fizyczne, wykonując ćwiczenia w domu, w zorganizowanym do tego miejscu.

Zdrowo się odżywiaj, ponieważ istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu. Przecież tylko w "zdrowym ciele - zdrowy duch,,. W ten sposób wzmocnisz swoją odporność, tak bardzo potrzebną każdemu z nas w walce z epidemią.

Dziel się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami). To pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

"Przyszło nam przeżywać bardzo ciężkie chwile, każdy z nas traci grunt pod nogami i zastanawia się co nas czeka następnego dnia?...

Dzisiaj przed zaśnięciem pomyśl o dniu kiedy znów będziemy móc wyjść na zewnątrz. Kiedy znów się spotkamy z bliskimi, a możliwość zrobienia zakupów z rodziną będzie wydawać się wakacjami...

Pomyśl, że to co aktualnie przeżywamy za niedługo zostanie tylko przykrym wspomnieniem, a nasza rutyna dnia codziennego będzie najpiękniejszym i nieoczekiwanym prezentem jaki możemy sobie wymarzyć...

Pokochamy naszą codzienność ze zdwojoną siłą, to co oczywiste zaczniemy bardziej doceniać niż zwykle. Będziemy się cieszyć każdą sekundą naszego Życia...

Kąpiel w morzu, wschody i zachody słońca, tosty, śmiech. Znów będziemy się śmiać.

A to wszystko dzięki sile i odwadze każdego z nas (...),,

Papież Franciszek



~~JESTEM ZMECZONY.~~

~~JEST ZA ZIMNO.~~

~~JEST ZA GORĄCO.~~

~~PADA DESZCZ.~~

~~JEST ZA PÓŹNO.~~

DO DZIEŁA!