

Lekcija 7. - KAKO DA “GASIMO VATRU”?

Saveti za umanjene efekata stresa

Iako smo sve prethodno uradili: uticali na izvore stresa, na doživljaj stresa, koristili podršku i resurse iz okruženja, **neminovno je da zbog tempa života, velikog broja događaja i zbog toga što smo ranjiva živa bića osećamo efekte stresa** i da imamo neke od navedenih simptoma (napetost, glavobolje, nesanice, iscrpljenost, neefikasnost...). Zato je važno da radimo na redukciji simptoma stresa, da se odmaramo/regenerišemo posle stresnih dana i događaja jer na taj način vodimo računa o sebi i spremniji smo za nove izazove i nove stresne situacije koje će se neminovno dešavati.

Svi mi imamo već izgrađene navike i ponašanja kojima redukujemo simptome stresa: šetnja, druženje, gledanje tv-a, korišćenje lekova za smirenje i sl. Neke od ovih strategija su korisne, a neke nisu. Strategije koje trenutno imaju na nas pozitivno dejstvo možda nam dugoročno škode, kao što je npr: korišćenje alkohola ili lekova za smirenje. Veoma je **važno prepoznati koje navike i ponašanja nam nisu korisna** i koje nam štete na duže staze. Bitno je pronaći adekvatniji mehanizam za umanjene stresa. Možda probati sa biljnim čajevima, ili umesto dugog gledanja tv-a čitati. Tračanje ili šetnja posle konflikta su strategije koje na efikasan način regulišu emocije, međutim bolje je rešavati problem dugoročno, što podrazumeva npr. otvoreno razgovarati o konfliktu, izražavati adekvatno svoje nezadovoljstvo ili menjati svoje nezdrave navike.

O čemu je važno da vodiš računa?



Kako se relaksiraš i odmaraš? Istraživanja su pokazala da provedenih 20 minuta u prirodi pozitivno utiče na redukciju stresa. Zameniti prepuštanje pasivnom ponašanju (gledanje televizije, izležavanje, preterano spavanje) aktivnim odmorom (hajk na planini, šetnja po parku, vožnja bicikla).



Kako provodiš svoje slobodno vreme? Slobodno vreme je takođe poželjno promišljeno koristiti. Ako planiraš da ćeš se npr. posle posla baviti svojim hobiem ili planiraš da provedeš vreme sa prijateljima ili porodicom, tako vodiš računa o svojim potrebama i smanjuješ negativne efekte stresa.



Koliko si fizički aktivan? Fizička spremnost i kondicija: treniranje, šetnja, plivanje... Čak i male promene su dovoljne.



Kako se hraniš? Pronađi svoj režim - da hrana nije uteha u stresnim situacijama nego zdravo gorivo ☺ U tome može da nam pomogne: **vođenje dnevnika ishrane** kako bismo uvideli kada smo skloniji da se prejedamo ili ne jedemo; **uvođenje zdrave navike u ishrani** (npr: umesto treće kafe u toku dana popiti čaj); **planiranje i pridržavanje plana ishrane** podrazumeva uravnoteženu ishranu planiranjem obroka.

