

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZEWLEKŁYM STRESIE

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Stres jest stałym towarzyszem naszego życia. Efektywność radzenia sobie z nim zależy od wielu czynników – naszej indywidualnej wrażliwości, temperamentu, zasobów jakimi dysponujemy oraz osobistej historii.

AUTOOBSERWACJA

1

W sytuacjach zagrożenia, wymagających szybkiej reakcji, stres to największy sprzymierzeniec. Mobilizuje organizm do walki lub ucieczki – nasze ciało sprzyja nam w poradzeniu sobie ze szczególną przeszkodą. Niestety, ludzie bardzo często doświadczają stresu w sytuacjach, w których ani walka ani ucieczka nie mogą stanowić dobrego rozwiązania. Potrafimy też odczuwać silny stres w sytuacjach całkowicie neutralnych, na samo wyobrażenie o nawet najbardziej nieprawdopodobnym zagrożeniu.

Długotrwały, nieefektywnie regulowany stres:

- ➔ **Pogarsza sprawność intelektualną i efekty pracy,**
- ➔ **Upośledza odporność organizmu,**
- ➔ **Wprawia w poczucie bezradności i bezsilności,**
- ➔ **Zmniejsza motywację do działania,**
- ➔ **Potęguje drażliwość, nerwowość i uczucie zmęczenia,**
- ➔ **Powoduje ogólne złe samopoczucie, problemy ze snem, dolegliwości bólowe, utrudnia proces zdrowienia.**

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

● **Zmobilizuj się do regularnego wysiłku fizycznego. Poza szerokim zbadanym wpływem ruchu na zdrowie, skutecznie redukuje on w organizmie poziom kortyzolu – jednego z hormonów wydzielanych w reakcji stresowej.**

● **Śpij o regularnych porach, wystarczająco długo i w warunkach sprzyjających wypoczynkowi – bez smartfona, szumu telewizora, włączonego światła.**

● **Nie zapominaj o nawadnianiu organizmu i staraj się unikać niezdrowego i pośpiesznego jedzenia.**

- **Ogranicz alkohol i napoje kofeinowe.**
- **Pielęgnuj bliskie relacje, nawiązuj kontakt z przyjaciółmi. Korzystaj ze wsparcia innych z wzajemnością.**
- **Sprawiaj sobie drobne przyjemności – wybierz się do kina, na masaż lub przygotuj sobie relaksującą kąpiel czy ulubioną herbatę.**
- **Użyj wyobraźni! – istnieje wiele ćwiczeń wizualizacyjnych, których regularne stosowanie sprzyja regulacji napięcia.**
- **Medytuj, praktykuj uważność, ćwicz jogę – wszystkie te działania ukoją Twój system nerwowy i wzmocnią zdolność radzenia sobie w stresie. Jeśli nie wiesz jak zacząć, zapisz się na zajęcia próbne albo skorzystaj z dostępnych w Internecie instrukcji lub aplikacji.**
- **Unikaj hałasu i staraj się ograniczać liczbę bodźców w Twoim otoczeniu – szczególnie podczas wypoczynku.**
- **Poznaj siebie – większa świadomość własnych uczuć i potrzeb będzie sprzyjać dobremu samopoczuciu i ograniczać negatywne skutki stresu.**

3

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Pamiętaj, że nie wszystkie dolegliwości są efektem stresu. Regularnie kontroluj stan zdrowia i wykonuj badania okresowe.

Jeśli czujesz, że stres znacznie wpływa na Twoje samopoczucie i jakość relacji z innymi rozważ podjęcie psychoterapii. Psycholog lub psychoterapeuta oferuje wsparcie emocjonalne, pomaga lepiej poznać myśli, uczucia i zachowania, które mają związek z pogorszeniem samopoczucia. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co sprzyja poprawie funkcjonowania.