

Kaip įveikti stresą?

- **Stresas** - normali sveiko organizmo reakcija į gyvenimo pokyčius. Priežastys galia būti įvairios – susijusios su gyvenimo įvykiais (egzaminai, namų darbai, barnis su tėvais ir pan.) arba su mūsų vidinėmis reakcijomis (nerimastingumas, galvojimas apie savo klaidas ir pan.).
- Stresas mūsų organizmui gali būti naudingas – jis mus suaktyvina veikti, kovoti su sunkumais.
- Tačiau kai streso kiekis yra per didelis ir patiriamas per dažnai, stresas gali būti mums žalingas ir neigiamai paveikti įvairias žmogaus funkcijas, sukelti įvairias ligas.



Streso poveikis organizmui:

- Mažai energijos;
- Nervingumas, nerimavimas;
- Vengimas bendrauti, skambinti kitiems;
- Sunku kontroliuoti save, savo elgesį, mintis, jausmus
- Kūno skausmai (galvos, pilvo ir kt.);
- Greitas susierzinimas;
- Pyktis;
- Įtampa;
- Prastas miegas;
- **Ilgalaikis stresas gali išprovokuoti nerimo, panikos priepuolius.**

Stresą galima įveikti keliais būdais:

- Imantis konkrečių veiksmų, tam kad išspręsti stresą sukėlusią problemą (pokalbis su draugu apie konfliktą; ruošimasis egzaminui; neatliktų namų darbų atlikimas ir pan.);
- Gerinant emocinę būseną. Keli būdai, kaip tai galite padaryti:
 - Skirkite laiko sau.
 - Užsiimkite mėgstamiausia veikla (muzikos klausymas; filmų žiūrėjimas; piešimas; pasivaikščiojimas gamtoje; pasimėgavimas vonia ar dušu);
 - Pasikalbėkite su draugais (tėvais);
 - Leiskite laiką su kitais žmonėmis;
 - Skirkite laiko savo augintiniui;
 - Naudokite įvairias atsipalaidavimo technikas (relaksacija; autogeninė treniruotė, meditacija; joga; kvėpavimo pratimai; dėmesingas įsisąmoninimas, būvimas čia ir dabar (mindfulness));
 - Skirkite dėmesį sveikai gyvensenai (sveika mityba; vandens gėrimas; aktyvus judėjimas);
 - Sutelkite dėmesį į gerus, pozityvius dalykus savo gyvenime;
 - Išmokite pozityviojo mąstymo technikų;
 - Kelkite sau realius lūkesčius ir tikslus;
 - Išmokite planuoti ir organizuoti savo laiką.
 - Pažvelkite į situaciją iš šalies;
 - Paprašykite pagalbos.

Rekomenduojama įveikiant stresą taikyti abu būdus.



*Jeigu patiriate stiprų stresą ir nežinote, kaip sau padėti – kreipkitės į psichologą.