

Co to jest stres?

Stres to „eksploatowanie” naszego ciała wtedy, gdy dostosowujemy się do ciągle zmieniającego się otoczenia; Wywiera on na nas fizyczne i emocjonalne skutki. Może także wzbudzać w nas pozytywne, albo negatywne uczucia. Pozytywne oddziaływanie stresu może nas zmusić do działania, a rezultatem tego może być nowa świadomość i nowe ekscytujące perspektywy. Negatywny wpływ stresu może spowodować uczucie nieufności, odrzucenia, złości lub depresji, co w konsekwencji może doprowadzić do takich problemów zdrowotnych jak bóle głowy, rozstroje żołądka, wysypki, bezsenność, wrzody, wysokie ciśnienie, choroby serca, czy wylew. Wraz ze śmiercią kogoś bliskiego, narodzinami dziecka, awansem w pracy, czy nową znajomością doświadczamy stresu, ponieważ musimy na nowo poukładać nasze życie. W chwilach, w których dostosowujemy się do różnych sytuacji, stres może nam pomóc lub przeszkodzić, w zależności od tego, jak na niego reagujemy.

Jak mogę wyeliminować stres z mojego życia?

Jak już to zauważyliśmy, pozytywny stres może dodać radości i ochoty do naszego życia, a pewna ilość stresu nawet nam dobrze służy. Terminy, współzawodnictwo, konfrontacje, a nawet nasze frustracje i smutki wzbogacają naszą egzystencję i dodają jej głębi. Naszym celem nie jest wyeliminowanie stresu, lecz nauczenie jak sobie z nim radzić, i jak go wykorzystać, by nam pomógł. Niedostateczny poziom stresu działać depresyjnie i może doprowadzić nas do stanu znudzenia lub przygnębienia; jednak z drugiej strony, nadmierny stres może wywołać w nas konfuzję. Dlatego musimy znaleźć optymalny poziom stresu, który by nas motywował, a nie przytłaczał.

Skąd mam wiedzieć jaki jest dla mnie optymalny poziom stresu?

Nie ma jednego, optymalnego poziomu stresu, który odpowiadałby wszystkim ludziom. Każdy człowiek to istota, która ma swoje własne i niepowtarzalne potrzeby. Tak więc, coś co dla jednego jest przykrością, dla drugiego może być zabawą. Ale jeśli nawet zgodzimy się z tym, że dana sytuacja jest przykra, to i tak nasze fizjologiczne i psychiczne reakcje prawdopodobnie będą się różnić.

Osoba, która lubi rozstrzygać spory i zmieniać miejsca pracy, byłaby zestresowana mając stałą i rutynową pracę. Natomiast dla osoby, która dobrze się czuje w stabilnych okolicznościach, praca, która wymagałaby od niej różnych obowiązków, byłaby czynnikiem stresującym. Ale także nasze osobiste potrzeby stresu i jego ilości, które jesteśmy w stanie znieść zmieniają się z naszym wiekiem.

Nie uzewnętrzniiony stres jest przyczyną większości schorzeń. Jeśli doświadczasz symptomów stresu, oznacza to, że przekroczyłeś twój optymalny poziom stresu. Należy więc go wyeliminować z twojego życia i/lub usprawnić zdolność radzenia sobie z nim.

Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

Aby zredukować szkodliwe skutki nie uzewnętrznionego stresu, nie wystarczy tylko go zidentyfikować i sobie uświadomić. Jak wiele jest źródeł stresu, tak wiele jest sposobów radzenia sobie z nim. Jednakże, wszystkie zmiany wymagają wysiłku: należy zmienić źródło stresu i/lub swoje reakcje na niego. Więc jak należy postępować?

1. Uświadom sobie co jest twoim stresorem oraz twoje własne emocjonalne i fizyczne reakcje.

- Zaobserwuj swoje niepokoje. Nie ignoruj ich. Nie lekceważ ich.

- Ustal, które wydarzenia wywołują w tobie niepokój. Jak sobie tłumaczysz znaczenie tych wydarzeń?

- Zaobserwuj jak twoje ciało reaguje na stres. Czy jest to zdenerwowanie, a może fizyczny rozstrój? Jeśli tak, to jak on przebiega?

2. Ustal, co możesz zmienić.

- Czy możesz zmienić swoje stresory poprzez ich unikanie lub kompletną eliminację?

- Czy możesz zredukować ich intensywność (próbuj radzić sobie z nimi przez jakiś dłuższy okres czasu, a nie tylko z dnia na dzień)?

- Czy możesz skrócić czas, w którym jesteś narażony na stres (zrób sobie przerwę, wyjdź na chwilę)?

- Czy możesz poświęcić odpowiednią ilość czasu i energii potrzebną na zajście zmiany (mogą tu być przydatne: ustalenie celu, techniki gospodarowania czasem, lub strategię odroczonej satysfakcji)?

3. Zredukuj intensywność twoich emocjonalnych reakcji na stres.

- Reakcja nerwowa wywoływana jest przez to, jak spostrzegasz niebezpieczeństwo, zarówno to fizyczne, jak i emocjonalne. Czy nie jest tak, że spostrzegasz swoje stresory w sposób przerysowany i/lub robisz z sytuacji która jest tylko skomplikowana - tragedię?

- Czy masz zamiar zrobić komuś przyjemność?

- Czy nie reagujesz zbyt mocno i spostrzegasz rzeczy jako absolutnie pilne i konieczne? Czy odnosisz wrażenie, że musisz dominować w każdej sytuacji?

- Popracuj na tym, by wyrobić sobie bardziej umiarkowane poglądy; spróbuj spostrzegać stres jako coś, z czym jesteś w stanie sobie poradzić, a nie jako coś co cię obezwładnia.

- Postaraj się ograniczyć nadmiar emocji. Patrz na sytuacje z dystansu. Nie trać czasu na negatywne aspekty, nie „gdybaj”.

4. Naucz się łagodzić swoje fizyczne reakcje na stres.

- Powolne, głębokie oddychanie przywróci pracy serca i oddychaniu normalny tryb.

- Techniki relaksacyjne mogą zredukować napięcie mięśni. Wykorzystanie technik elektronicznego bio-feedbacku mogą pomóc ci w świadomym przejęciu kontroli nad takimi rzeczami jak napięcie mięśni, praca serca, czy ciśnienie krwi (u nas jeszcze mało znana technika terapeutyczna)

- Leki przepisane ci przez lekarza mogą pomóc w łagodzeniu twoich reakcji fizycznych, ale tylko na krótką metę. One nie są rozwiązaniem. Najlepszym długoterminowym rozwiązaniem jest nauczenie się łagodzić te reakcje.

5. Zbuduj swoje własne rezerwy.

- Trzy, cztery razy w tygodniu wykonuj odpowiednie ćwiczenia (spokojne, wydłużone, rytmiczne ćwiczenia są najlepsze, do nich możemy zaliczyć spacerowanie, pływanie, jazdę na rowerze lub jogging).

- Jedz dobrze zbalansowane i pożywne posiłki.

- Utrzymuj swoją optymalną wagę ciała.

- Unikaj nikotyny, nadmiaru kofeiny i innych środków pobudzających.

- Łącz pracę z przyjemnościami. Rób sobie przerwy i wrywaj się z pracy, kiedy tylko możesz.

- Dobrze się wysypiaj. Przestrzegaj tak konsekwentnie twoich godzin snu jak to tylko możliwe.
- 6. Utrzymuj rezerwy emocjonalne.
- Nawiąż kilka przyjaźni lub znajomości o charakterze wzajemnej pomocy.
- Dąż do osiągnięcia realistycznych celów, które mają znaczenie dla ciebie, a nie dla innych.
- Spodziewaj się frustracji, porażek lub smutków.
- Zawsze bądź dla siebie miły i łagodny – bądź sobie przyjacielem.

Tekst udostępniony przez portal AUTYZM.PL (www.autyzm.pl)