



Stres to w obecnych czasach powszechny problem, dlatego też dobrze jest znać skuteczne sposoby na stres, dzięki którym codzienne życie stanie się nieco łatwiejsze.

## Jak walczyć ze stresem?

### Sposoby na stres

**W walce ze stresem** ważne jest pozytywne nastawienie. Należy skupiać się na swoich, nawet najmniejszych, sukcesach, co pomoże w znalezieniu siły do następnych wyzwań, istnieją jednak jeszcze inne **sposoby**, do których zaliczyć można:

1. **zdrową dietę** - odżywiony organizm jest mniej podatny na czynniki zewnętrzne, w tym stres; by mu to zapewnić, powinno się codziennie spożywać owoce i warzywa oraz produkty o wysokiej zawartości magnezu (na przykład czekoladę - należy jednak wybierać tę o jak największej zawartości kakao, ponieważ to ono jest nośnikiem wspomnianej substancji),
2. **ćwiczenia relaksacyjne** - polecane są szczególnie treningi tai chi, jogi oraz trening autogenny Schultza, jednak można też wypróbować łatwe ćwiczenie polegające na usadowieniu się prosto na krześle, podnoszeniu ramion, tak jakby chciało się dosięgnąć uszu i spokojnym obracaniu głową raz w jedną, raz w drugą stronę,
3. **uprawianie sportu** - wysiłek fizyczny wyzwala w organizmie endorfiny - powszechnie nazywane hormonami szczęścia - dlatego regularne ćwiczenia pomogą

w rozładowaniu napięcia i poprawie nastroju, a dodatkowo wpłyną pozytywnie na wygląd, co może być dodatkowym czynnikiem motywującym,

4. **ciepła kąpiel** - to doraźny sposób radzenia sobie ze stresem (oraz spiętymi mięśniami), nie sposób jednak przecenić relaksujących właściwości ciepłej kąpieli z dodatkiem ulubionych soli lub płynów,
5. **sen** - powinien trwać nieprzerwanie co najmniej 7 godzin, wysypianie się to prosty i skuteczny sposób na rozładowywanie zebranego w ciągu dnia napięcia,
6. **kontakt z bliskimi** - w sytuacjach stresowych często pomocny okazuje się kontakt z drugim człowiekiem, wydzielane podczas spotkań z najbliższymi oksytocyna i endorfiny pomagają w relaksie i zdystansowaniu się od problemów.

### Ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem

Powyższe sposoby charakteryzują się wysoką skutecznością, jednak nie zaszkodzi poznać również **ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem**. Ich zaletą jest to, że pozwalają na natychmiastową reakcję na czynniki stresogenne. Są to między innymi:

1. **strząsanie napięcia** - należy stanąć z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, wdychać powietrze nosem, podnosząc równocześnie ramiona i barki, zatrzymać na chwilę powietrze, by wydychając je, energicznie strząsać ramiona,
2. **rozciąganie ciała** - zależnie od możliwości powinno się siedzieć, stać lub leżeć i rozciągać mięśnie tak, jakby chciało się stać coraz dłuższym - co ciekawe, ziewanie w trakcie tego ćwiczenia tylko zwiększy jego efekty,
3. **skupienie** - wbrew pozorom w życiu codziennym często brakuje skupienia, dlatego ćwiczenie to może pomóc w ograniczaniu stresu, trzeba po prostu przykładać uwagę do każdej wykonywanej czynności, skupiając się na chwili obecnej, dobrze jest unikać rozpraszaczy takich jak smartfon,
4. **wykonywanie czynności w nowy sposób** - odświeżającą i pomocną w walce z nadmiarem stresu metodą jest również poszukiwanie nowych rozwiązań dla znanych od dawna czynności, przełamanie zautomatyzowanych reakcji pomaga w znalezieniu innego pola reakcji zarówno ruchowych, jak i emocjonalnych,
5. **uśmiech** - uśmiech, nawet sztuczny, pomaga w rozładowaniu napięcia poprzez obniżenie poziomu kortyzolu i zwiększenie odporności, by zaś wywołać naturalny uśmiech w stresujących warunkach, wystarczy pomyśleć o czymś sprawiającym

przyjemność, mogą to być tak miłe miejsca, jak i wydarzenia - skutek będzie równie dobry.

**Kluczem do sukcesu jest utrwalenie ich jako nawyków i regularne stosowanie w ciężkich sytuacjach.**