

Kilka słów o stresie.

Ze stresem mamy do czynienia wtedy, kiedy jakieś zdarzenie bądź sytuacja sprawia, że odczuwamy silny niepokój lub kiedy zakłóca bieg naszego codziennego życia. Stres wywiera na nas wieloraki wpływ. Możemy czuć się zmęczeni, nieszczęśliwi, rozdrażnieni. W najgorszych przypadkach może prowadzić do bezsenności, ataków paniki, a nawet do depresji. Możemy pod wpływem stresu odczuwać dolegliwości fizyczne: migreny, napady astmy, choroby układu krążenia. Stres wpływa także na relacje między rodzicami a dziećmi. Dlatego ważne jest, żeby rodzice rozumieli dlaczego doświadczają stresu i jak się czują pod jego wpływem. Dopiero wtedy będą mogli mu przeciwdziałać.

Przyczyny stresu mogą być różne. Oto niektóre z nich:

1. To jakimi osobami jesteśmy.

Niektórzy ludzie wydają się z natury spokojni i pewni siebie. Inni przez większość czasu odczuwają napięcie i niepokój, albo brakuje im pewności siebie.

2. Sytuacje, które nas spotykają.

A właściwie to jak odbieramy to, co nas w życiu spotyka- to co dla jednych ludzi jest wyzwaniem, inni odczuwają jako zagrożenie. Pewne zdarzenia są trudne niemal dla wszystkich- rozpad związku, bezrobocie, bezdomność itp. Dla niektórych codzienne trudności tj. kolejka na pocztę, korek uliczny powodują poczucie „katastrofy życiowej”.

3. Nasze dzieci.

Często nasze dzieci stawiają nam ogromne wymagania, naciągając naszą cierpliwość do granic wytrzymałości. Wychowywanie dzieci może być również źródłem stresu.

4. Obowiązki.

Zbyt duże obciążenie obowiązkami może powodować uczucie bezradności, przeciążenia, a więc możemy czuć easię zestresowani.

5. Ludzie wokół nas.

W sytuacjach trudnych każdy potrzebuje bliskości i wsparcia drugiej osoby- partnera, rodziny, przyjaciół. Brak wsparcia może powodować stres.

6. Kontrola nad własnym życiem.

Złagodzenie sytuacji stresowych w dużej mierze zależy od nas samych. Wszystkiego nie możemy zmienić, ale w każdej sytuacji jest coś, co możemy zrobić.

Wskazówki, które pomogą zapanować nad codziennym stresem:

- **rozmawiaj i słuchaj:** komunikacja jest podstawą dobrych relacji międzyludzkich. Jeśli nie prosimy o to, co potrzebujemy, prawdopodobnie tego nie dostaniemy; jeśli nie będziemy mówić o tym co czujemy, poczujemy się sfrustrowani, jeżeli nie będziemy wsłuchiwać się w potrzeby naszych bliskich mogą być niezadowoleni;
- **zorganizuj się:** zrób listę spraw o których powinieneś pamiętać;
- **znajdź czas dla siebie:** Ty też jesteś ważny, czasem zafunduj sobie coś specjalnego;
- **staraj się odprężyć:** zrób cokolwiek, co Cię relaksuje;
- **pogratuluj sobie:** jeśli poradziłeś sobie z trudną sytuacją, masz prawo być z siebie dumny;
- **staraj się patrzeć na życie optymistycznie:** koncentruj się na tym co najbardziej lubisz i na dobrych momentach swojego życia;
- **pamiętaj, że stres jest zaraźliwy;**
- **zwróć się o pomoc:** to konstruktywne działanie, a nie oznaka słabości!

Agnieszka Bizoń

na podstawie ulotki Fundacji Dzieci Niczyje