

Stressz kezelés mesterfokon

Hogyan kezeld könnyebben és szüntesd meg a mindennapi stresszes helyzeteket?



I. Egészséges életmód és a stressz kezelés

Miért is olyan fontos a stressz kezelés?.....2

II. Mi is a stressz?

Milyen problémákhoz vezethet a stressz?.....3

Kezdeti tünetek.....3

Későbbi komolyabb tünetek.....4

Milyen területekről jön a stressz és mik okozzák?.....4

III. Megoldások és technikák a stressz ellen

Egyszerű technikák.....5

Ha a tünetek komolyabbak lesznek.....6

A stressz feloldása.....7

Lazíts napi és heti szinten is.....7

Testmozgás.....8

Írjuk le a problémáinkat egy lapra.....9

Ismerjük fel a problémát.....9

Biztos, hogy miénk a probléma?.....9

Mikor működik?.....10

Egészséges életmód és a stressz kezelés

Egészséges életmód olyan mint egy hídnak a lábai és mindegyik pillér egy, az életünk meghatározó részét jelöli.

Ezek a pillérek egymás után jönnek, egymásra épülnek, így segítve elő, hogy kialakítsunk magunknak egy egészséges életstílust. Az első pillérek főleg elméleti síkon érintik életünket, míg az utolsó pillérek már gyakorlati megvalósításokat igényelnek.

Ezekről a pillérekéről az <http://e-stilusom.com> -on folyamatosan tárgyalunk és beszélünk.

Az egész nagyon egyszerű, mivel csak egy döntésen múlik, még pedig a Te döntéseden, hogy hajlandó vagy változtatni az életeden, hajlandó vagy fejlődni és hajlandó vagy új dolgokat megtanulni a saját magad érdekében.

Az egyik alappillérnek egy része a stressz kezelés.

Miért is olyan fontos a stressz kezelés?

Az életünk nagyon sokat változott az elmúlt pár évtizedben. Eléggé felgyorsult.

A sok új elektronikai kütyü sokkal könnyebbé tette életünket. Most már gyakorlatilag bárhol a világon tudunk beszélni szeretteinkkel, ha van egy internet kapcsolat, munkánkat a számítógépen végezzük és a prezentációt egy powerpoint segítségével mutatjuk be. A bankkártyák segítségével gyakorlatilag bárhol fizethetünk.

Egyszóval nagyon sok területen sokkal könnyebbé vált a dolgunk. Ennek ellenére egyre többet idegeskednek az emberek, és a stressz kezelés így egyre fontosabb témává válik.

Sokat idegeskedünk annak ellenére (vagy talán azért is), hogy életünk könnyebbé vált. Munkahelyünkön több munkát kell elvégezni, tovább dolgozunk, megpróbálunk haza érni időben, de dugóba keveredünk, nincs otthon esetleg tej mikor haza érünk, de a bolt 20 perc múlva zár és jön a hétvége.

Bőven vannak dolgok amikért az emberek még tudnak idegeskedni és stresszes helyzetekbe kerülni nap mint nap.

Mi is a stressz?

A stressz, mint láttuk egy természetes vele járója életünknek. Minden változás vagy új feladat stresszel jár. Minden új dolog valamilyen szintű bizonytalanságot is hordoz magába, ezért is könnyebben idegeskedünk miatta.

Egyéntől függően különbözően reagálunk az ilyen helyzetekre. Akiknek a testi és lelki ellenálló képessége gyengébb, azok hamarabb reagálnak a stresszes helyzetekre, a többiek nem annyira.

Az, hogy mennyire „stresszeljük” magunkat egyes dolgokkal és helyzetekkel függ egyéni stílusunktól is. Vannak akik kicsit flegmábbak, nem idegesítik magukat egyszerű dolgokkal, mint elfogyott a tej otthon és jön a hétvége, „nem baj majd iszunk vizet”.

Mások hajlamosak túl reagálni a dolgokat és egérből is elefántot csinálnak, minden apróságban képesek látni a világvégét és ezzel az örületbe kergetik magukat és másokat is.

Aztán megint mások egyszerűbben kezelik a stresszes helyzeteket, csak azért mert pozitívabb beállítottságúak és optimistábban állnak hozzá dolgokhoz.

A stresszben az a vicces dolog, hogy mint megannyi más az életben, kismértékben egyáltalán nem káros, sőt fokozza a teljesítő és koncentráció képességünket.

Azonban ha túl sokat és túl hosszú ideig vagyunk stresszes helyzetnek kitéve és nem vezetjük le megfelelő módszerekkel a stresszt, az mind testi és lelki bajokhoz vezet.

Milyen problémákhoz vezethet a stressz?

A folyamatos napi szintű és hosszabb időtartamú stressznek az egyik legnagyobb problémája, hogy legyengíti az immunrendszerünket. Az általános stressz okozta tünetek mint az állandó idegeskedés, ingerültség, türelmetlenség és az immunsejtjeink romlása, mind hozzá járul immunrendszerünk gyengüléséhez.

Kezdeti tünetek

Ennek következtében általában először az emberek, átlagosnak mondható betegségekre lesznek fogékonyabbak, például egy egyszerű megfázásra.

Másik gyakori kezdeti tünet az étvágytalanság. Kevesebbet eszünk, ezért kimerültebbnek érezzük magunkat, amit például a munkánkra fogunk és nem igazán ismerjük fel az igazi indokot. Ezzel egy időben a hangulatunk is megváltozik, sokkal egyhangúbbak, unottabbak leszünk.

Kezdeti tünetek között lehet még a szenvedély betegségek kialakulása, például a dohányzás, amit nagyon sokan elkezdenek, azzal az indokkal, hogy nyugtatja őket. Megnövekedett koffein fogyasztás is elég gyakori. Ha ezekre az új szenvedély betegségekre nem figyelünk oda az elején, akkor ez a stressz helyzetekkel együtt egyéb betegségekhez vezethetnek.

Későbbi, komolyabb tünetek

A folyamatos stressznek komolyabb tünetei is lehetnek mint egyszerű hangulat változások és étvágytalanság.

Ha hosszabb időn keresztül, gyakorlatilag napi rendszerességgel stresszes helyzeteknek vagyunk kitéve, az megviseli a szív és érrendszerünket is. Ezek a stressz reakciók különböző dolgokban nyilvánulnak meg.



Felgyorsul a szívverés, megnövekszik a vérnyomás (megnőtt koffein fogyasztás még rátesz egy lapáttal), megváltozik a verejtékezésünk is az idegeskedésnek köszönhetően, emiatt a só és víz háztartásunk is felborul. Emésztésünk ennek következtében romlik, ami további hangulat változásokhoz, főleg a jókedv elvesztéséhez vezet. A férfiaknak még egy kellemetlen „mellékhatása” lehet a sok idegeskedésnek, ez a hajhullás.

A különböző lelki betegségek, amelyek a stresszel járnak (emberek körülöttünk kevésbé tolerálják, egyedül érezhetik magukat az érintettek stb.), még rásegítenek a megnövekedett vérnyomásra és szívbetegségekre.

Milyen területekről jön a stressz és mik okozzák?

Nézzük meg, melyek a leggyakoribb okozói a stresszes helyzeteknek, miktől leszünk leggyakrabban idegesek, mik ütik ki a biztosítékot...

Munkahelyi problémák, munkahely elvesztésétől való félelem, munkahelyi elvárások, munkahelyi versengés, félre értések, problémák a főnökünkkel.

Családi problémák, rokonokkal való félre értések, család és munka egyensúlyának problémája, egyet nem értés a napi elvégzendő feladatokban a párunkkal, házasságban adódó problémák, szexuális problémák, baba

születése.

Pénzügyi problémák, hó végi pénzhiány, gyerekeink iskoláztatásának költségei, csekkek halmozódása, stb.

Személyiségbeli problémák, irreális célok kitűzése, kishitűség, magányosság, barátok hiánya, új környezetbe való beilleszkedés, elfogadás.

Általános problémák, állandó rohanás, időhöz és napi időrendünkhöz való kötöttség, forgalmi dugók, költözéssel járó problémák, napi viták a körülöttünk lévő emberekkel.

Tehát van bőven miből válogatni, ha stresszes helyzetet keresünk és ez még csak pár kiragadott példa volt. Nem csoda, hogy annyi ember szenved a stressz okozta tünetekben és betegségekben.

A helyzet azonban nem olyan vészes amilyennek tűnik az előző pár oldal alapján. A legjobb az egészben, hogy ez a sok nem kívánatos betegség mind-mind megelőzhető egy kis odafigyeléssel és idő ráfordítással.

Megoldások és technikák a stressz ellen

Egyszerű technikák

Az elején, amikor még nincsenek komolyabb tüneteink, kisebb „foltozásokkal” is kordában tudjuk tartani a stresszes helyzeteket. Ezek egyszerű technikák, melyeket hajlamosak vagyunk lebecsülni, ha ez így történik, nagy hiba, mert ezek segítenek meggátolni a komolyabb bajok kialakulását.

Munkahelyi problémáknál, vagy napközben, ha ügyeinket intézzük, fáradtnak, feszültnek, érezzük magunkat, álljunk meg egy pillanatra. Ilyenkor izmaink és egész testünk feszült, ezért a legegyszerűbb dolog amit tehetünk, hogy egy kis test mozgással lazítunk. Nagyon egyszerű váll és nyak gyakorlatok tökéletesek lehetnek.

Ha az utcán napközben érzünk ilyesmit, keressünk egy padot, ülünk le, és csak nézelődünk. 20 perc elegendő egy ilyen lazításra.

Jöjjenek a javaslatok!

*****Tipp1***** Hajtsuk végre a következő feladat sort:

Álljunk egyenesen, vállainkat és kezeinket lazán lógassuk. Tízszer nyugodtan, lassan körözzünk előre vállainkkal (kezeink továbbra is lógva maradnak), majd tízszer hátra.

Ezután következik a nyakgyakorlat. Fordítsuk nyakunkat először egyik irányba, mintha hátunk mögé szeretnénk nézni majd másik irányba. Ötször egymás után bőven elég elvégezni.

Következő ugyan ez csak most oldalra fordítás helyett ,előre és hátra döntjük nyakunkat. Szintén ötször.

Végezetül csinálhatunk mindkét irányba 5-5nyakkörzést.

Ezek után már csak a karjainkat nyújtsuk egy kicsit, ezt már mindenki végezze el ízlése szerint. Végezetül egyik majd másik lábunkat bokából körözve lazítsuk.

Ezeknek a gyakorlatoknak az az előnye, hogy könnyen, kis helyen elvégezhetők és nem kell attól félnünk, hogy komplett hülyének nézünk, amiért testmozgást merünk csinálni.

*****Tipp2*****Következő egyszerű dolog amit alkalmazhatunk, hogy óránként tartsunk 5-6 perc szünetet a munkánkban. Ha kötött munkahelyen dolgozunk, igyunk egy teát (teát!! ne kávét!!) és beszéljünk a munkatársainkkal pár szót, de ne munkahelyi problémákról. Ez eltereli,oldja a problémás dolgot ezért a feszültség oldódik.

*****Tipp3*****Harmadik trükk ami a segítségünkre lehet, hogy készítsünk egy egyszerű listát arról, mi a feladatunk ma, hogyan, mennyi idő alatt tudjuk megvalósítani. Gondoljunk egy-egy pihenő időre is.

Ez megszünteti a bizonytalanságból adódó stresszt, mert tudjuk, hogy mit kell csinálni, mennyi időnk van rá, most már csak el kell végezni. Ezen a ponton ne kezdjünk el aggódni, hogy nem tudunk megcsinálni valamit. Ha elakadtunk valamiben, kérjük barátaink vagy munkatársaink segítségét, ez sosem szégyen.

Ezek a dolgok akkor működnek ha elhisszük, hogy működnek. Ha negatívan, kétségekkel állunk hozzá a dolgainkhoz, akkor azok elvárásainknak megfelelően fognak alakulni. Ezért egy egészségesebb pozitív gondolkodás kifejlesztése csak hasznunkra válhat.

Ha a tünetek komolyabbak lesznek

Az előző technikákat mindenki alkalmazhatja és segítségére lesznek néhány stresszes helyzet elkerülésében és a súlyosságuk csökkentésében.

Ha azonban már régebb óta vagyunk folyamatosan stressznek kitéve és látjuk magunkon a komolyabb tüneteket, akkor ideje elgondolkozni az életstílusunk és életmódunk megváltoztatásán.

Ezektől az emberek elsőre megijednek, mert nagy szavaknak hangzanak. A

valóságban nem olyan bonyolult és biztosan megéri időt áldozni rá, mert egészségünk valószínűleg mindennél fontosabb. Ha nincs egészségünk nincs semmink. Nem tudunk munkába menni, nem tudunk gondoskodni sem magunkról, sem szeretteinkről, nem tudunk szórakozni, egy szóval igen csak megváltozik az életünk.

Ezeket a problémákat érdemes megelőzni. Mivel az életstílus átalakítása kicsit komolyabb téma, ezért erre itt most nehéz lenne kitérni. A témával a <http://e-stilusom.com> -on folyamatosan foglalkozunk, sok segítséggel, könyvekkel, hanganyagokkal, tippekkel és ötletekkel, amikből pár egyszerűt, de annál hasznosabbat a stressz kezeléshez most itt is megosztunk.

A stressz feloldása

A stressz kezelésének legegyszerűbb módja, ha egy kicsit eltérőbb gondolkodást alakítunk ki magunknak, amivel kezeljük a stresszes helyzeteket. A stressz feloldását legkönnyebben lazítással, kikapcsolódással és sporttal tudjuk megoldani.

Ezek mind nagy témákat ölelnek fel, de pár egyszerű dolgot már most is használhatunk ezekről a területekről.

Lazíts napi és heti szinten is!

Ha haza értél a munkából adj magadnak egy kis időt a relaxációra! Ha van egy szép családot, akkor ez nem egyszerű, gyerekek rohángálhatnak körülötted, főzni kell vagy éppen takarítani, esetleg párodnak segíteni valamilyen munkahelyi gond megoldásában. Ha ennyi megoldandó dolog van, akkor halaszd el, de mindenféleképp adj időt a relaxációra, mindennap!

Mit értünk ez alatt?

*****Tipp4***** Vonulj el az egyik szobába, üljél le a kedvenc fotelodba vagy kanapédra, hunyd be a szemed és ne gondold semmire! Ez elsőre nehéz, ezért egy gyakorlatként koncentrálj a fejtetődre először, és koncentrálj arra, hogy ellazítod! Ha ezzel meg vagy menj az arcodra, szemhéjadra, és a tested többi részére ugyanígy, koncentrálj a gondolt testrészekre, majd lazítsd el őket!

Ez egy jó 5-10 perces gyakorlat. A végén csak hagyd behunyva a szemed és koncentrálj egy kellemes dologra, mondjuk a kedvenc pihenő helyedre, képzelj el, ahogy egyedül relaxálsz ott. Ha ezt elvégzed mindennap (igazán nem megerőltető 10-15perc gyakorlat összesen) már sokat segíttél magadon.

*****Tipp5***** Végy egy meleg fürdőt, amiben használj aromaterápiás olajokat (különböző illóolajoknak fantasztikus hatása van az egészségedre és a stressz feloldására) és lazíts a kádban pár percig! Ha van rá lehetőség pároddal együtt tedd ezt! Egy kölcsönös masszázsa a vállaknak, nyaknak és hátnak lefekvés előtt eszméletlen csodákra képes, másnap reggel teljesen kicseréltnek fogod magad érezni!

Ezeket a dolgokat napi szinten elvégezhetjük, heti egy napot pedig töltsünk teljes nyugalomban. Egy vasárnap vagy szombat legyen a családunké. Ha egyedülállóak vagyunk, töltsünk magunkra egy napot, a heti elvégzett munka jutalmaként.

Menjünk el valahova. Nem kell nagy dolgokra gondolni, egy séta a közeli kilátóhoz, vagy erdőbe, elmenni a moziba vagy vidámparkba, olyan helyre, ahol szívesen tartózkodunk, amit szeretünk csinálni. Ha elmegyünk sportolni valahova, esetleg azzal teszünk legjobbat magunknak. Egy úszás nem csak a legjobb stressz oldó sportok között van, hanem az egyik legegészségesebb testmozgás amit végezhetünk.

A testmozgás

Ezzel egy másik fontos ponthoz érkeztünk el a testmozgáshoz. A rendszeres heti többszöri testmozgás elengedhetetlen az egészséges életmódhoz.

Napi szinten ha fél óra testmozgást végzünk (egy egyszerű séta, kocogás vagy jóga, amelyik tetszik) gyakorlatilag a legjobb stresszoldó, amit csak eltudunk képzelni.



*****Tipp6***** Heti legalább egyszer végezzünk valamilyen testmozgást, találjunk egy olyan sportot vagy harc művészetet, ami tetszik nekünk. Ha szeretjük az úszást, az nagyszerű, a legjobb stressz oldó testmozgások egyike és az egyik legegészségesebb is.

Sokaknál (főleg férfiaknál) működik, ha például egy harc művészetet kezdenek el művelni. Itt megint hatalmas tárház közül válogathatunk az aikidotól kezdve a kendon át ami eszünkbe jut. A férfiaknál azért is jók a harcművészetek, mert fegyelemre tanítanak és testünket is jobban megtanuljuk irányítani. Ez utóbbi

extra önbizalmat és magabiztosságot ad, ami a hölgyeknek is imponál.

Hölgyeknek egy jó testmozgás lehet a tánc. Mindenki saját zenei ízlésének megfelelő tánc formát megtalálhatja, csak az interneten kell egy kicsit keresniük.

Az a jó ezekben a csoportos testmozgásokban (harcművészetek, tánc), hogy miközben műveljük, megismerkedhetünk új emberekkel, új barátokat szerezhethetünk és ezekkel az emberekkel különböző új érdekes témákról fogunk beszélgetni (nem a munkahelyi gondokról), ami szintén segíti oldani a stresszt.

*****Tipp7***** Egy fontos pont. Mivel olyan sok helyről érhet minket stresszes helyzet, a munkánkból, családon belül, pénzügyi vagy csak egyszerű átlagos szituációkból, ezért néha megfeledkezünk, hogy amin idegeskedünk az tényleg a mi problémánk-e?

Gyakran már csak úgy „reflexből” is felkapjuk valamin a vizet, elkezdünk valami teljesen negatív dologról beszélni és bombázni magunkat negatív gondolatokkal, ötletekkel.

Lehet úgy tűnik, azt érezzük, hogy a problémák tornyosulnak körülöttünk és egyre több a bajunk, használjunk egy nagyon egyszerű módszert ezek megoldására.

Írjuk le a problémáinkat egy lapra. Nagyon egyszerű. Fogunk egy fehér lapot, tollat vagy ceruzát és elkezdünk leírni minden bajt, amit jelen pillanatban (tényleg mindent ami az eszünkbe járt vagy jár most) érzünk és rögtön leírjuk őket.

Ismerjük fel a problémát. Ez alatt azt értjük, hogy felismerjük, hogy egy probléma az valóban probléma, egy helyzet valóban megoldásra vár, vagy valami valóban bánt minket. Ez az első lépés. Ha valamit nem tudunk felismerni, akkor a megoldásán sem érdemes elkezdeni gondolkodni.

Néha ezek a háttérben bújnak meg, ezért lehet, hogy összefüggésekben kell keresni a választ, lényeg, hogy szánjunk rá egy kis időt, napközben miközben tevékenykedünk, ellenőrizzük, hogy miket gondolunk és mi jár az agyunkban.

Biztos, hogy a probléma a mienk? Nagyon sokszor előfordul, hogy mások problémáin aggódunk, vagy mások cselekedetein problémázunk, lényeg, hogy eszméletlen sok energiát fordítanak az átlag emberek arra, hogy mások problémáin, cselekedetein, kijelentésein rágódnak.

Felmerülhetnek itt ilyen példák mint például, hallunk a tévében egy rossz hírt, valakit kiraboltak, megnőtt az autólopások száma, vagy randalírozók kicsavartak egy villany póznát...

Esetleg a barátinkkal beszélgettünk, hogy valakinek ellopták az autóját vagy elromlott a számítógépe és újat kell venni. Néha hajlamosak vagyunk ilyen dolgokon órákig sajnálkozni, esetleg idegeskedni, ezzel ártva testünknek.

Viszont, mint annyi más ez is könnyen orvosolható. Egyszerűen kérdezzük meg magunktól, hogy a probléma a mienk-e, ha nem a mienk, megtudjuk-e most vagy rövid időn belül oldani, tudunk-e rajta segíteni. **Ha nem,** akkor **felejtsük el!** és foglalkozzunk a saját dolgainkkal, a saját problémáinkkal és azokat oldjuk meg, hogy minél kevesebbet idegeskedjünk a vélt gondokon.

Természetesen, ha valamelyik hozzá tartozónk bajba kerül, vagy problémája van, akkor segítünk neki a megoldásban, főleg ha erre meg is kér, de ez nem jelenti azt, hogy mások bajain kell rágódnunk órákat, napokat.

Mitől működik?

Attól, hogy csak egy magában olvasunk, érdeklődünk egy témáról az semmi változást nem fog eszközölni életünkben. Esetleg okosabbak leszünk tőle, legközelebb, ha beszélgetünk valakivel, több témához tudunk hozzászólni.

Ahogy Mark Twain mondta:

“Egy olyan ember, aki nem olvas könyveket, semmivel sem különb annál, mint aki nem tudja elolvasni őket.”

Ezzel arra próbálunk célozni, hogy ezek a technikák csak akkor fognak működni ha használjuk őket, és elhatározzuk, hogy beépítjük őket életünkbe.

Ehhez kitartás kell, no meg idő. Mind a kettő megoldható. Tuti biztos, 100%, hogy ez nem fog egyik napról a másikra sikerülni. Azt szokták mondani, ahhoz, hogy valami a szokásunkká váljon, legalább egy hónapig kell gyakorolni, ismételni. A jó dolgokhoz (mint például egy meleg fürdő, fürdőolajokkal), könnyebb hozzászokni, de ezeket tudatosan kell elérnünk.

Gyakorláshoz különböző módokat használhatunk. Felállíthatunk egy heti menetrendet arra, mikor és mit gyakorlunk, rakhatunk emlékeztetőt a hűtőnkre, mobilunkba, ami mindig emlékeztet az elvégzendőkre, így érezzük majd a sikert is, ami mindenkinek jól esik.

Lényeg, hogy határozzuk el, folyamatosan használni fogjuk őket, gyakoroljuk a technikákat és beépítjük őket életünkbe.

Ha elég érdekesnek és hasznosnak találtad, akkor ajánljad barátaidnak is ezt az oktató anyagot.

Ez az oktató anyag a:

Creative Commons Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! 2.5 Magyarország License



alatt áll, ami annyit jelent, hogy nyugodtan elolvashatod, elküldheted barátaidnak, sőt le is másolhatod, használhatod saját munkáidhoz, csak ne változtasd meg és utalj rá, hogy honnan van. A részleteket a linken találsz.