

W PUŁAPCE STRESU

Stres nie jest problemem w okresach spokoju. Jeśli jednak pojawiają się wyzwania i trzeba się z nimi zmierzyć, sposób w jaki reagujemy, jak reaguje nasze ciało i nasz umysł, decyduje o klęsce bądź sukcesie w życiu.

Stres jest częścią życia każdego z nas, jednakże rozumiany jest przeróżnie, różnymi się także poziomem odporności na sytuacje trudne. Dla wielu ludzi krótkotrwałe zagrożenie nie jest przykładem stresu. Sytuacjami stresującymi dla nich są długotrwałe zmartwienia, takie jak ciężka sytuacja w pracy, problemy z dziećmi, przewlekła choroba czy problemy finansowe.

Przywołajmy z pamięci jakąś zagrażającą nam sytuację. Prawdopodobnie kiedy owo zagrożenie minęło, czuliśmy się słabi i wyczerpani emocjonalnie. Nasze ciało bowiem w sytuacji krytycznej zbiera wszystkie możliwe siły. Centrum stresu, czyli podwzgórze, reaguje na alarmujące wydarzenia i powoduje podwyższone wydzielanie pewnej grupy hormonów. Jeśli jesteśmy długo wystawieni na działanie czynników stresogennych, to czujemy się wyczerpani ciągłą stymulacją fizjologiczną. Konsekwencją długotrwałego stresu jest niepokój, złość, bezradność i uczucie, że znajdujemy się w potrzasku. Wielu szuka przeróżnych ucieczek od takich sytuacji próbując radzić sobie w destrukcyjny sposób, np. uciekając w alkohol, narkotyki czy też objadając się słodyczami.

Badania dowodzą, że stres obniża odporność organizmu człowieka, a zatem częściej narażeni jesteśmy na choroby. Z długotrwałym stresem wiążą się takie choroby, jak: zapalenie stawów, nadciśnienie, choroby serca, a nawet choroby nowotworowe. Nie wszyscy reagują tak samo na stres. Pojedynczy problem na jednych nie wpływa zbyt negatywnie, dla innych natomiast staje się sytuacją nie do zniesienia. Są ludzie, którzy twierdzą, że dopiero w stresie rozkwitają i są dumni ze swego życia w ciągłym napięciu. Znamy również miłośników grozy, którzy bez odczuwania krótkotrwałego stresu, nie czują przyjemności życia. Większość ludzi dobrze wie, jakie sytuacje są dla nich stresujące i stara się ich po prostu unikać.

Pamiętajmy, że stres się kumuluje. Kiedy dzieje się coś naprawdę ważnego w naszym życiu, powinniśmy powstrzymać się od dodatkowych działań. Jeśli jesteśmy w trakcie procesu rozwodowego, nie próbujemy zmieniać pracy. Poczekajmy, aż nasze życie się ustabilizuje. *Istnieje wiele prostych sposobów na to, by zminimalizować wpływ sytuacji stresujących na nas:* czasem poświęcenie czasu na regularne ćwiczenia fizyczne mogą bardziej pomóc w utrzymaniu naszej odporności, niż tygodniowe wakacje.

Oto kilka dodatkowych wskazówek. Planuj działania, ale nie przepelniaj swojego kalendarza. Na wszystko, co robisz, przeznacz sobie dodatkowe pół godziny. Spróbuj przynajmniej dwa razy w tygodniu pójść wcześniej spać. W sytuacji stresującej głęboko i świa-

domie oddychaj. Pij dużo wody. Jeden dzień w tygodniu przeznacz na odpoczynek. Dbaj o siebie, dobrze się odżywiaj. Śmiej się często i serdecznie. Przestań próbować wszystkich zadowolając i zacznij również zadowolając siebie. Nie marnuj swoich cennych zasobów. Pielęgnuj przyjaźnie i dbaj o dobre relacje w rodzinie. Wyznacz sobie osiągalne cele. Ruszaj się - znajdź sport, który sprawia ci radość. Pielęgnuj swoje marzenia. Stosuj wizualizację stresujących sytuacji - jesteś w stanie zaplanować ich przebieg tak, aby dobrze wypaść. Chwal samego siebie. W zabieganym życiu szukaj ciszy, muzyki, która cię zrelaksuje.

Nie ma gotowych, uniwersalnych recept na stres. Warto jednak wypracować sobie swoje własne sposoby, dobrać do samego siebie to, co mi najbardziej pomaga i co mogę z powodzeniem stosować. Martin Luther King powiedział: „*Miarą człowieka nie jest zachowanie w chwilach spokoju, lecz to, co czyni, gdy nadchodzą czas próby*”.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
tel. 783 133 336



**BURMISTRZ CIECHOCINKA
LESZEK DZIERŻEWICZ**
ma zaszczyt zaprosić na



**ELIMINACJE DO II CIECHOCIŃSKIEGO
PRZEGLĄDU TALENTÓW**

*„Pokaż,
na co Cię stać”*

które odbędą się w dniu 22 maja 2012 roku
o godzinie 14.00 w Teatrze Letnim

Chętni zgłaszają swój udział w konkursie na kartach zgłoszeniowych na adres kultura@ciechocinek.pl, listownie lub osobiście na adres: Urząd Miejski w Ciechocinku, ul. Kopernika 19, 87-720 Ciechocinek, do dnia 7 maja 2012 roku.

Karty zgłoszeniowe oraz regulamin Przeglądu do pobrania na stronie www.ciechocinek.pl oraz w Urzędzie Miejskim w Ciechocinku (pokój 22).



Czekamy na zespoły i osoby, które zaprezentują:

- grę na instrumencie muzycznym
- śpiew z akompaniamentem
- tamiec zespołowy lub indywidualny
- recytację fragmentu prozy lub wiersza
- pokazy sportowe lub akrobatyczne
- występy kabaretowe
- inne talenty