

5 TIPP STRESSZOLDÁSRA

FUSSON, ÉS SÍRJON!

Ahhoz, hogy testi és lelki egészségünket ne kezdje ki a ránk nehezedő nyomás, meg kell találni a gőz kiengedésének személyre szabott, hatékony módját. Ehhez adunk ötleteket.

1 MOZDULJUNK!

A feszültséget levezetni leginkább mozgással, fizikai igénybevétellel lehet. A legtöbb sportnál megfigyelhető: nagy, megterhelő teljesítmény után a megkönnyebbülés is nagyobb, egyfajta paraszimpatikus, tudatmódosult állapot jön létre, ami kiemelten pihenteti az idegrendszert. Minden fizikai aktivitás oldja a feszültséget, legyen az gyaloglás az emeleti megbeszélésre, vagy egy-két megállónyi séta a nap végén. Az, hogy kinek melyik mozgásforma hozza el az áhított nyugalmat, függ a személyiségtől, az élethelyzettől és az egészségügyi állapottól. A táncórákat szívesen választják a társaság- és zenekedvelő emberek, a futásra többen szavaznak azok, akik szeretnék kicsit egyedül lenni, és akiknek a számítógép előtt ülve hiányzik a szabad levegő. Fontos: a választásnál a saját igényeinket és képességeinket vegyük figyelembe, és ne mások elvárásainak akarjunk megfelelni!



2 ALKOSSUNK!

A mozgás mellett az összes olyan tevékenység hasznos, amely segít kilépni a megsokkott, aggodalmat okozó helyzetből, hogy egy időre felszabaduljunk a nyomás alól. A sport fizikailag fontos szervezetünknek, az alkotó tevékenységek, kikapcsolódást jelentő cselekvések pedig lelkileg segítenek szüneteltetni a rágódást. Nagyon fontos, hogy a stresszoldás aktív legyen, vagyis legyenek olyan fázisok, amikor elcsendesedik az elme, szárnyalnak a gondolatok, kicsit elemelkedünk a mindennapi gondoktól. Erre jó lehet a hímezés, kötés, kalligráfia; van, akit a sütikészítés, kelttészta-gyúrás nyugtat meg, sok férfi a horgászattal tudja hatékonyan kiengedni a gőzt, elérni az igazi pihenéshez szükséges tudatmódosult állapotot. A mozgásforma megválasztásához hasonlóan itt is az a lényeg, hogy a saját érdekeinket és érdeklődésünket tartsuk szem előtt. Érdekes több dolgot kipróbálni, hogy megtaláljuk a magunk pihentető kedvtelését.



3 BESZÉLGESSÜNK!

A megfelelő társas támasz, a támogató szociális közeg rengeteg segíthet, de ehhez az is kell, hogy a stresszben élő személy is akarjon beszélni az őt nyomasztó kérdésekről, hogy örömet, bánatát, aggodalmait merje a párjával, barátaival, rokonaival megosztani. A kibeszélés azonnal egyfajta enyhülést hoz. *Falucska-Juhász Henriett* klinikai szakpszichológus szerint soha ne mondjuk a másoknak, hogy ne sírjon, sőt nyugodtan biztassuk arra, hogy sírja ki magát, hiszen az emocionális könnyekkel olyan anyagok ürülnek ki a szervezetből, amelyek fiziológiásan oldják a stresszt.



4

HALLGASSUK MEG KEDVENC ZENESZÁMUNKAT!

Két értekezlet között, a karácsonyi hajtásban nincs mindig idő elmenni futni, vagy bedagasztani egy kenyeret, de akár pár perc alatt is enyhíteni lehet a ránk nehezedő nyomáson. Egy kocka csoki, egy finom gyümölcs, egy szőlőcukor azonnal ad egy kis energiát, és apró ajándékként szolgál a léleknek. Segít, ha felhívunk egy barátot, és beszélgetünk kicsit, elolvassuk egy fejezetet a könyvünkből, meghallgatjuk a kedvenc pörgős vagy éppen nyugtató zeneszámunkat. A leghatékonyabb gyors stresszoldásra azok képesek, akik autogén tréning során elsajátították, begyakorolták, hogy mi az a tevékenység, feladatsor, amely akár öt perc alatt kiegyensúlyozott, harmonikus állapotot eredményez.

5 TÖREKEDJÜNK A HARMÓNIÁRA!

Az lenne az ideális, ha a mindennapokban ugyanannyi időt tudnánk a stresszt oldó tevékenységekre fordítani, mint amennyit szenvedünk tőle, így alakulhatna ki a megfelelő egyensúly, harmónia. Erre a civilizált társadalmakban egyre kevésbé van lehetőség, de egészségünk védelme érdekében mégis muszáj rendszeresen időt szakítani rá, a mindennapi rutinba beépíteni. *Falucska-Juhász Henriett* arra figyelmeztet, úgy lenne helyes, hogy amikor a stressz fokozódik, akkor az oldó tevékenységekre fordított időt is növeljük.