Streso negalima suvalgyti ar išgerti, bet galima pažaboti

Nedidelis jaudulio kiekis žmogui gali būti naudingas, tačiau 2021 metų duomenimis, 33 procentai žmonių jaučia didelį stresą. Daugiau nei 70 procentų žmonių patiria stresą, kuris turi įtakos jų fizinei ir psichinei sveikatai. Ekspertai mano, kad kelios to priežastys yra technologijų, šeimos ir santykių dinamikos pokyčiai, persidirbimas bei ekonominiai sunkumai.

Dalai Lama yra pasakęs „Jei problemą išspręsti galima – nereikia dėl jos nerimauti. Jei problemos išspręsti negalima – nerimauti beprasmiška.“ Nors kai kurių dalykų kontroliuoti negalime, turime pasistengti suvaldyti tuos, kurie iš tiesų yra mūsų galioje. Tačiau šiuolaikiniam žmogui tai sunkiau padaryti nei pasakyti.

Svarbiau nei stresas – atsakas jam

Reaguodamas į stresą žmogus paprastai griebiasi greitų ir patikrintų dalykų, deja, jie nebūna patys sveikiausi. Greitas maistas, cukrus, rūkymas ar alkoholis neretai tampa priemonėmis minčių srautui užtildyti. Tokioje situacijoje svarbu pabandyti būti racionaliu, nors ir nėra lengva – ne bauskite, o paklauskite savęs – kodėl šią akimirką taip reaguoju ir ką galiu dėl to padaryti? Nežinia yra tas dalykas, kuris skiria ramybės ir streso būsenas. Todėl sukaupkite drąsą ir pirmiausia „suvalgykite varlę“ – pažiūrėkite realybei į akis bent penkias minutes ir pajusite palengvėjimą.

Nustatykite ribas – tai sveika

Šiandieniniame skaitmeniniame pasaulyje įprasta jausti spaudimą būti pasiekiamam 24 valandas per parą. Nustatykite tam tikras darbo ir asmeninio gyvenimo ribas. Tai gali būti taisyklė netikrinti el. pašto būnant namie arba neatsiliepti telefonu vakarienės metu. Nors žmonės turi skirtingus įsitikinimus, derinant darbo ir namų sritis, nustačius aiškias ribas galima sumažinti darbo ir asmeninio gyvenimo konflikto tikimybę bei su tuo susijusį stresą. Tai, kaip dažnai esate pasiekiamas ne darbo metu, neparodo jūsų, kaip darbuotojo, vertės ir jos nedidina. Atvirkščiai, sveikos asmeninės ribos užtarnauja pagarbą.

Atsipalaidavimo išmokstama

Tokios technikos kaip meditacija, gilaus kvėpavimo pratimai ir sąmoningumas (būsena, kai aktyviai stebite dabartinę patirtį ir mintis jų nevertindami) gali padėti numalšinti stresą. Pradėkite kiekvieną dieną skirdami kelias minutes ir sutelkdami dėmesį į paprastą veiklą, pvz. kvėpavimą, vaikščiojimą ar mėgavimąsi maistu. Gebėjimas kryptingai sutelkti dėmesį į vieną veiklą nesiblaškant sustiprės praktikuojantis, ir ilgainiui pamatysite, kad galite šį gebėjimą pritaikyti įvairiuose savo gyvenimo aspektuose.

COPYMARK
COPYWRITING, STRONY INTERNETOWE, SEO

copymark.eu
mark@copymark.eu
+48 536 729 505