**8 sposobów, by samemu poradzić sobie z trudną sytuacją**

1. Przypatrz się sobie uważnie

Zanim dowiesz się, jakie są sposoby obniżania zbyt dużego poziomu stresu, poznaj jego naturę i sens istnienia w życiu człowieka. Zapraszam do pierwszego ćwiczenia:

Przypomnij sobie jakąś stresującą sytuację ze swojego życia.

Postaraj się wybrać coś, co było dla ciebie wyzwaniem, niespodziewaną trudnością, wymagało mobilizacji i kosztowało wiele emocji.

Poniżej znajdują się cztery pola - odpowiedz na pytania dotyczące wyobrażonej przez ciebie sytuacji.

2. Mów o emocjach, nie blokuj, nie udawaj, że nic się nie dzieje

Wiem, że to nie zawsze jest łatwe, ale nazywanie swoich uczuć sprawia, że nabieramy do nich dystansu. Zastanów się, komu ze swoich najbliższych jesteś w stanie się zwierzać, komu ufasz i na kogo możesz liczyć.

Wsparcie ze strony innych ludzi jest nieocenionym sposobem radzenia sobie w trudnych życiowych sytuacjach. Według wielu badań naukowych osoby, które w długotrwałym stresie mogły liczyć na pomoc innych, rzadziej zapadały na choroby i szybciej wychodziły z negatywnych stanów emocjonalnych.

1.POLE - JAKIE EMOCJE SIĘ W TOBIE POJAWIŁY?

2.POLE - CO SIĘ DZIAŁO Z TWOIM CIAŁEM?

3.POLE - JAKIE MYŚLI O SYTUACJI, O SOBIE I INNYCH POJAWIŁY SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE?

4.POLE - JAK SIE ZACHOWYWAŁEŚ?

Istotne jest nasilenie emocji. Jeżeli nie są one zbyt intensywne, nie paraliżują cię i są adekwatne do sytuacji, postaraj się z nimi żyć. Słuchaj ich ostrzeżeń i staraj się zmienić raczej swoje życie zewnętrzne, a nie wewnętrzne.

Jeśli natomiast lęk cię paraliżuje, a nie mobilizuje, kiedy emocje utrzymują się mimo usunięcia stresora, wówczas skup się na swoim świecie wewnętrznym i postaraj się zmniejszać negatywne emocje.

Obserwuj siebie i zastanów się, czym są spowodowane i o czym cię informują. Oceń, czy są adekwatne do sytuacji. Odpowiedz sobie na pytanie, czy jest się czego bać? Czy jest powód do złości?

Jeżeli jesteś przed egzaminem lub przed rozmową o pracę na wymarzonym stanowisku – stres jest uzasadniony. Jeśli zaś chłopak lub dziewczyna nie odpisuje ci na SMS, nie ma sensu przeżywać straty, złości czy niepokoju, kiedy nie masz ku temu uzasadnionego powodu.

Zastanów się, czy przypadkiem mała iskierka nie powoduje w twojej głowie wybuchu destrukcyjnych myśli.

 3. Uprawiaj sport i oddychaj

Skutecznym sposobem na radzenie sobie ze skutkami stresu jest ruch. Każdy sport, możliwość zmęczenia się, wykrzyczenia i dania upustu skumulowanej energii będzie nieocenioną ulgą dla ciała.

Wysiłek zmusza nas do łapania głębszych oddechów. Stres spłyca oddech lub powoduje, że przez chwilę zupełnie nie oddychamy. Sprawdź to kiedyś, obserwując ruchy klatki piersiowej kogoś zestresowanego, lub wsłuchaj się w jego głos i tempo mówienia. Będzie mówił podwyższonym tonem i szybko, a w końcu zabraknie mu tchu jak sprinterowi.

Możesz też skupić się na swoim oddechu, gdy się stresujesz. Mój przyjaciel, który prowadzi własną działalność i minimum osiem godzin dziennie spędza przed komputerem, obserwował swój oddech. Efektem tego jest kartka z napisem „ODDYCHAJ” przyczepiona do monitora.

Głęboki oddech i spokój zapewniają też relaksacja, joga i medytacja. Żeby poznać dobroczynne działanie tych metod, możesz skorzystać z kursów lub z lektur, które nauczą cię samodzielnej relaksacji. Są to skuteczne metody, ale nie działają od razu. Musisz poświęcić od 20 do 40 minut dziennie na relaks czy powtarzanie mantry, żeby po kilku tygodniach odczuć ich uspokajające i kojące skutki.

Według amerykańskiego psychologa Martina Seligmana relaksacja i medytacja to najskuteczniejsze metody usuwania codziennego niepokoju, które pomagają aż 80 proc. stosujących je Amerykanów.

4. Nie podchodź do życia zbyt poważnie

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić? Obserwuj tych, którzy podchodzą do życia z większą lekkością.
Z pewnością nie brakuje w ich życiu stresujących sytuacji, po prostu nie traktują ich jako spraw życia
i śmierci.

Pamiętaj, że twoje poczucie humoru jest tarczą, która chroni cię przed negatywnym stresem. Śmiej się jak najwięcej z tego, co cię spotyka, i z samego siebie. Spojrzenie na trudną sytuację
z przymrużeniem oka często sprawia, że staje się ona mniej straszna, a ty nabierasz do niej dystansu. Poza tym śmiech podnosi odporność na choroby i wpływa korzystnie na poczucie wartości.

5. Pamiętaj, błąd to nie katastrofa

Uniwersalną teorię stresu przedstawili Richard Lazarus i Susan Folkman. Badacze ci stwierdzili, że chodzi o naszą interpretację tego, czy sytuacja jest stresująca. W sytuacji zagrożenia zwykliśmy dokonywać oceny bodźca, który na nas działa, oraz naszych zasobów i możliwości poradzenia sobie
z nim. Czyli to, co wyobrażamy sobie na temat danej sytuacji, oraz to, co myślimy o sobie, może nasilać odczuwanie stresu lub je zmniejszać.

Mechanizm wpływu myśli na emocje jest oczywisty. Prowadząc dialog wewnętrzny, często budujemy długi łańcuch negatywnych myśli, który krępuje nasze działania i wzbudza lęk.

W radzeniu sobie ze stresem chodzi o przejęcie kontroli nad interpretacją wydarzeń i nadanie im pozytywnego wymiaru. Spróbuj wpłynąć na swój dialog wewnętrzny, stosując metodę pozytywnej autosugestii:

- Notuj rozmowy, jakie prowadzisz z sobą w stresie.

- Podziel myśli na te, które mówią o faktach w danej sytuacji, i na te, które są twoim wyobrażeniem.

- Zastanów się nad formą pozytywnych myśli, które będą skutecznie niwelować negatywne dialogi.

- Nie zmieniaj „Na pewno zrobię błąd” na „Nigdy nie zrobię błędu”, ale na „To żadna katastrofa, jeśli popełnię błąd”.

Zastanów się, jak skutecznie do siebie samego przemówić. Stosuj pozytywną autosugestię przed sytuacją stresującą, w jej trakcie i po zakończeniu. Oto przykład dialogu wewnętrznego w sytuacji wystąpienia publicznego

6. Znajdź sens

W sytuacji, gdy życie postawi nas przed trudnym doświadczeniem choroby czy utraty bliskiej osoby, nieocenionym działaniem jest nadanie sensu temu, co nam się przydarza w indywidualny sposób: poprzez wiarę, religię, filozofię czy niesienie pomocy innym w podobnym położeniu.

Viktor Frankl, psychoterapeuta, twórca logoterapii i wieloletni więzień niemieckich obozów koncentracyjnych, twierdzi, że nawet tragiczne aspekty naszego życia i nieuniknione cierpienie mogą się zmienić w triumf ludzkiego ducha. Warunkiem jest odpowiedni stosunek do trudnej sytuacji
i odnalezienie w niej sensu.

W swoich wykładach Frankl uwrażliwia na destrukcyjny wpływ przyjmowania w życiu postawy ofiary, twierdząc, że często nie jesteśmy winni cierpienia czy niesprawiedliwości, które nam się w życiu przytrafiają, jednak mimo to musimy wziąć za nie odpowiedzialność.

Teraz proponuję ci prostą zmianę interpretacji sytuacji stresowej. Wymaż ze swojego słownika słowo PROBLEM i zastąp je słowem WYZWANIE. Przekonaj się na własnej skórze, kiedy będzie łatwiej wykorzystać powstałą w tobie energię do poradzenia sobie z jakimkolwiek stresem.

7. Popełniaj błędy i ucz się

Żeby szybko zmniejszyć w sobie napięcie możesz zająć się czymkolwiek, co odwraca uwagę od trudnej sytuacji i sprawi choć odrobinę przyjemności. To wszystko jednak nie jest radzeniem sobie ze stresem, ale odreagowaniem. Na chwilę zmniejszysz niepokój, ale nie rozwiążesz żadnych problemów.

Anthony Robbins powiedział kiedyś: „Nie ma porażek, są tylko informacje zwrotne”. Pozwól sobie na błędy i ucz się na nich. Nie ma lepszej lekcji od życia. Dzięki temu łatwiej będzie ci przewidzieć
i przygotować się na nadchodzące wyzwania.

Błędy pomogą ci zorientować się w swoich mocnych i słabych stronach. Poznawaj siebie i rozwijaj umiejętności społeczne – przede wszystkim asertywność i komunikację.

Jeśli nauczysz się wyrażać emocje i potrzeby, łatwiej będzie ci dogadać się z innymi. Zarządzaj sobą w czasie, naucz się planować i motywować do pracy. Zadbaj też o wolny czas.

8. Zrób sobie autocoaching

Ucz się autocoachingu i zadawaj sobie twórcze pytania dotyczące ciebie i sytuacji, które cię spotykają.

Oto moja propozycja pytań coachingowych, pomagających poradzić sobie z sytuacją długotrwałego stresu. Rozłóż daną sytuację na czynniki pierwsze i poszukaj w niej elementów, które cię stresują. Może się okazać, że nie jest ich dużo, tylko myśląc o nich, przeżywasz silne negatywne emocje. Emocje te z kolei mogą wpływać na twoją ocenę całej sytuacji i powodować, że postrzegasz ją jako stresującą.

Jakich warunków sytuacji nie możesz zmienić?

Nie jesteś w stanie przewidzieć wszystkiego, co ci się w życiu przydarzy ani nie możesz zmienić osobowości innych ludzi. Warto żebyś miał to na uwadze i postarał się zaakceptować stresujące elementy swojego życia.

Jakie warunki sytuacji jesteś w stanie zmienić?

Może się okazać, że w zasięgu twoich możliwości jest więcej, niż myślisz. Aby to ocenić, odpowiedz sobie na pytania:

Jak mogę usunąć stresor?

Jak mogę ograniczyć stresor?

Jak mogę zmienić mój sposób myślenia o nim?

Co robić inaczej? Jakie umiejętności rozwinąć, aby dać sobie radę ze stresorem? Jak zadbać o swój komfort psychiczny?

Wróć do ćwiczenia, które wykonałeś na początku artykułu, i zastanów się, na który z tych czterech obszarów jesteś w stanie wpływać, aby zmniejszyć odczuwanie skutków długotrwałego stresu. Najskuteczniejsza metoda radzenia sobie ze stresem to ta, do której jesteś przekonany i która odpowiada twojej osobowości.