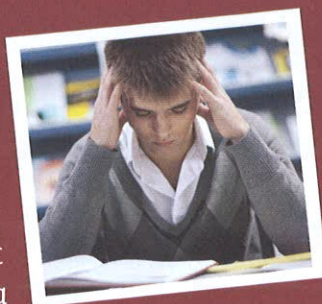


Πώς να περιορίσετε το επιβλαβές στρες!

Μπορεί άραγε λίγο στρες να είναι υγιές; Μπορεί να είναι πράγματι δημιουργικό, να σας κινητοποιήσει, να σας ενεργοποιήσει. Μπορεί όμως, όταν είναι υπερβολικό, να σας παραλύσει και να μη σας αφήσει να λειτουργήσετε. Ας δούμε λοιπόν μερικές καλές πρακτικές που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιείτε την ενέργειά σας δημιουργικά, και να αποφεύγετε το επιβλαβές στρες:

1. Σκεφτείτε προτού δεσμευτείτε προς τις προσδοκίες άλλων. Συχνά κάνουμε πράγματα απλώς επειδή αναμένεται από άλλους, και/ή επειδή θέλουμε να μας αποδεχτούν οι άλλοι. Εξασκηθείτε στο να λέτε «όχι» σε παράλογα αιτήματα, ή σε αιτήματα που ξεπερνούν αυτό που μπορείτε να διαχειριστείτε τη δεδομένη στιγμή· είναι προτιμότερο από το να υποστείτε τις συνέπειες του άγχους και της μεταμέλειας που θα ακολουθήσουν!



2. Εντοπίστε τις καταστάσεις που σας προκαλούν στρες.

Κάνετε ένα κατάλογο με τα γεγονότα που σας εξουθενώνουν συναισθηματικά, και δίπλα από την κάθε περίπτωση σημειώστε ένα ή δύο τρόπους να μειώσετε το στρες που συνδέεται με αυτήν. Όταν συμβαίνουν

οι καταστάσεις αυτές, προσεγγίστε τις σαν μια ευκαιρία για να εξασκήσετε τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους, και κρατήστε σημειώσεις για να ξέρετε τι θα μπορεί να σας βοηθήσει την επόμενη φορά που θα τις συναντήσετε!

3. Πάρτε το χρόνο σας! Μην αφήνετε τους άλλους να σας κάνουν να βιάζεστε.

Οι βιαστικές δραστηριότητες οδηγούν σε λάθη, στρες, τύψεις. Ζητήστε λίγο χρόνο για να κατατοπιστείτε σε μια νέα κατάσταση. Στη δουλειά, αν σας κάνουν να βιάζεστε, ζητήστε από τους άλλους να περιμένουν μέχρι να τελειώσετε μια εργασία ή μια σκέψη σας. Προγραμματίστε από νωρίς ώστε να φτάνετε έγκαιρα, ακόμη και λίγο νωρίτερα στα ραντεβού σας, ώστε να μπορείτε να παραμένετε ψύχραιμοι και να είστε έτοιμοι για οτιδήποτε απροσδόκητο μπορεί να προκύψει ή να σας καθυστερήσει. Εξασκηθείτε να προσεγγίζετε τις καταστάσεις με διάθεση διαλογισμού.

4. Μάθετε να «εκτονώνετε» υγιώς το θυμό και την ενόχλησή σας, παρά να τα «μαζεύετε».

Εκφράστε και συζητήστε τα συναισθήματά σας με το άτομο που πιστεύετε ότι ευθύνεται για την αναστάτσή σας. Αν αυτό σας είναι αδύνατο, προγραμματίστε κάποια φυσική δραστηριότητα στο τέλος της εργάσιμης ημέρας σας για να αποφορτίσετε λίγη ένταση. Προσέξτε, υγιής εκτόνωση δεν σημαίνει ούτε φωνές, ούτε σωματική βία, ούτε να σπάτε πράγματα – τέτοιες ενέργειες πιθανόν να σας αναστατώσουν ακόμη περισσότερο. Προτιμήστε να κάνετε λίγη γυμναστική, να πάτε για λίγο περπάτημα, ή αν σας αρέσει ασχοληθείτε με το χορό ή κάποιο άθλημα.

Αφήστε στο πλάι τις «κακίες» - δεν θα επηρεάσουν τον μελλοντικό τους παραλήπτη εφόσον δεν γνωρίζει απαραίτητα για αυτές, ενώ εσείς που τις κρατάτε αναλώνετε ενέργεια στο άγχος και στις σκέψεις για εκδίκηση, και βιώνετε ενόχληση και δυσφορία.

5. Σκεφτείτε θετικά – θα δημιουργήσετε αυτό που περιμένετε.

Να χαμογελάτε όποτε σας δίνεται η ευκαιρία – είναι ένας τρόπος να βελτιώνετε και την εμφάνισή σας και το πώς αισθάνεστε χωρίς κανένα κόστος! Προσπαθήστε να βρίσκετε κάτι θετικό να πείτε σε οποιαδήποτε κατάσταση, ιδιαίτερα σε αυτές όπου αυτόματα θα σκεφτόσασταν αρνητικά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες για να φέρετε στο μυαλό σας καταστάσεις όπου διαχειριστήκατε στρεσογόνες καταστάσεις αποτελεσματικά

STRESS