

Kako spriječiti stres

Napisao Dr. George Rubin

- Uznemireni ste, napeti i razdražljivi. Uzrujavate se zbog sitnica i osjećate se preopterećeni stvarima koje treba obaviti.
- Niste u stanju razmišljati sabrano kao i obično. Rastrešeni ste, zaboravni, i stalno vam se događaju nezgode.
- Osjećate opći umor i iscrpljenost. Manjka vam uobičajena energija.
- Ne možete se opustiti jer neprekidno mislite o stvarima koje treba obaviti. Nekada niti ne spavate najbolje.
- Nema mnogo stvari u životu koje bi vas mogle obradovati. Ničemu se lijepom ne nadate.

Ovo su samo neki od znakova koji ukazuju na dosta uobičajen problem koji nazivamo stres. Svi smo mi ponekada pod stresom-imamo osjećaj tjeskobe i mislimo da nismo u stanju da se uhvatimo u koštac sa životom. Nekada se simptomi stresa javljaju u vidu fizičkih tegoba – glavobolje, bolovi i uznemirenost u trbuhu, lupanje srca. Uzročnici stresa su različiti. Stres može izazvati neka ozbiljna životna kriza, ali i sitni svakodnevni problemi kao što su brige o poslu ili novcu, bračni odnosi ili dječije ponašanje.

Premda je stres u izvjesnoj mjeri normalna stvar, kad ga je previše može pridonjeti zdraštenim problemima, kao što su srčana oboljenja, neke vrste duševnih bolesti, te neumjereno uživanje alkohola i droga. Zbog toga svatko mora biti svjestan stresa i treba naći najbolji put kako da mu se odupre.

Različiti ljudi koriste različite metode, ali evo nekoliko primjera kako možete pronaći metodu koja vama odgovara:

- Uzročnik stresa ne mora uvijek biti neki događaj, nego naš stav prema tom događaju. Osobe koje uzimaju teške situacije kao iskušenja koje treba savladati umjesto kao probleme koje će ih skrhati, obično se bolje snalaze kad su izloženi stresovima.
- Nemojte uveličavati male probleme. Kad nešto krene na loše upitajte se: "Hoće li ovo biti važno za deset godina?"
- Izbjegavajte situacije iz kojih bi se mogao razviti stres boljim planiranjem – uzmite si više vremena za obavljanje poslova tako da ne morate žuriti navrat-nanos. Pokušajte izbjegavati osobe ili aktivnosti koje vas ozlovoljavaju
- Nađite vremena za odmor i relaksaciju svakog dana. Ako mislite da zato nemate vremena, podsjetite se da ćete stvari uvijek mnogo brže i bolje obaviti ako ste odmorni i pod manjim stresom. Neki od brojnih načina za odmor i relaksaciju su slijedeći: provedite neko vrijeme sami u tišini, usredotočite se na nešto ugodno - umirujuću glazbu, knjigu ili časopis, kućnog ljubimca - ili uživajte neko vrijeme u toploj kupelji. Nemojte imati grižnju savjesti ako ste uzeli malo vremena i za sebe.

- Idite u redovite šetnje ili radite neke druge vježbe u kojima uživate. Vježbe su izvrsna stvar za smanjivanje stresa.
- Jedite zdravu hranu. Kad smo pod stresom, lako preskačemo redovite obroke i punimo želudac kojekakvim masnim zakuskama, slatkišima, i gotovim kupovnim jelima. Ishrana sa mnogo kruha, riže i tjestenine i ostalih prerađevina žitarica, povrća i voća, pojačava otpornost na stres.
- Nemojte razbijati glavu s problemima i neuspjesima iz prošlosti, ili brinuti o lošim stvarima koje bi se mogle dogoditi u budućnosti. Koncentrirajte se na sadašnjost.
- Razgovarajte sa nekim. Prepričavanje problema katkada može dovesti do njihovog rješenja ili, ako ništa drugo, pomaže da nam se ne čine toliko crni. Nekada vam drugi ljudi mogu ukazati na nove stavove i različite poglede na probleme i postupke.
- Stupite u vezu sa vašim lokalnim zdravstvenim centrom i raspitajte se da li postoje tečajevi ili kazete za relaksaciju na vašem jeziku.
- Ako vam se čini da ništa drugo ne pomaže, zatražite stručnu pomoć. Osobe kojima se možete obrati za pomoć su radnici u savjetovalištim i socijalni radnici.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

[Materijal u ovoj brošuri je preradjena dokumentacija koja pripada NSW Multicultural Health Communication Service]

[Ova brošura može biti reprodukovana po potrebi]