**Stresas ir jo valdymo būdai**

***KAS YRA STRESAS?****Stresas yra vidinė reakcija į įvykius ir aplinkybes, kuriuos yra susijusios su pakitimais mūsų gyvenime. Streso priežastys gali būti tiek išorinės pvz.: egzaminai, didelis namų darbų krūvis, testo neišlaikymas, pramiegojimas, darbo netekimas, patekimas į avariją, pavėlavimas į klasę, susipykimas su šeimos nariais/draugais ir pan., arba vidinės pvz.: fiziologiniai mūsų kūno pokyčiai (ligos, traumos, prasta fizinė forma), per dėtas jaudinimasis, negatyvus mąstymas ar nerealistiniai/ per  aukšti reikalavimai sau.*

**STRESO ĮTAKA KŪNUI?**

Kai mes patiriame stresą, mūsų organizmas reaguoja tam tikru būdu, vadinamu atsaku į stresą. Atsakas į stresą gali pasireikšti kaip viena iš šių kūno reakcijų:

* Raumenų įtampa
* Padidėjęs širdies ritmas
* Prakaitavimas
* Greitas ir negilus kvėpavimas
* Padidėjęs kraujospūdis
* Skrandžio skausmas
* Nerimas

Kai mes patiriame didelį streso kiekį per tam tikrą (savaičių, mėnesių, metų) laikotarpį, mes esame tiek fiziškai, protiškai bei emociškai paveikti. To rezultatas - žmonės dažnai imasi neveiksmingo ir, dažniausiai, destruktyvus elgesio bandydami susidoroti su stresu. Laimei, yra daug sveikesnių metodų, padedančių įveikti nerimą kaip ištvermingumo ugdymas ir požiūrio keitimas.

**Ištvermingumas**  
 Būti ištvermingam reiškia tapti fiziškai, protiškai ir emociškai stipresniu, tam, kad streso metu kūnas būtų pajėgus su juo susidoroti. Metodai, padedantys išsiugdyti ištvermę yra:

* ***Fizinis aktyvumas*** *–* fiziškai stiprus kūnas lengviau susidoroja su stresu.
* ***Atsipalaidavimo pratimų praktikavimas****–* reguliarūs atsipalaidavimo pratimai padeda mažinti dienos metu patirtą stresą. Šie pratimai taip pat padeda ir krizių metu, kai svarbu nedelsiant nusiraminti.
* ***Tinkami maitinimosi ir miego įpročiai*** *–* laikant savo kūną pailsėjusį ir tinkamai aprūpintą maistinėmis medžiagomis jūs jį paruošiate efektyviai kovai su stresu.
* ***Sumažintas kofeino, alkoholio, cigarečių ir kitų stimuliantų vartojimas*** *–* dažnas stimuliantų vartojimas mažina natūralų fiziologinį ir psichologinį kūno pajėgumą susidoroti su stresu. Stimuliantai taip pat padidina kūne streso metu sukeltas reakcijas.
* ***Veiklą, kuri džiugintų****–* žmonės, kurie mėgaujasi gyvenimu yra motyvuoti įveikti stresą efektyviau ir greičiau, kad galėtų užsiimti veikla, kuri jiems kelia pasitenkinimą.
* ***Paramos ratas*** *–* moksliniai tyrimai parodė, jog žmonės, kurie patiria ir patys teikia meilę, supratimą, ir paramą lengviau toleruoja stresą. Skiriant laiką artimų santykių su kitais žmonėmis formavimui, jūs gaunate trumpalaikę ir ilgalaikę naudą.

**Požiūrio keitimas**

Gebėjimą toleruoti stresą iš dalies lemia ir požiūris į gyvenimą. Jei kas nors visada tikisi blogiausio, ar jaučiasi tarsi jie yra kontroliuojami kitų žmonių, tada nuolatiniai sunkumai gyvenime neabejotinai gali sukelti daugiau streso. Žmonės gali pakeisti požiūrį į gyvenimą, taip padarydami jį malonesniu.

* ***Išsiugdykite humoro jausmą****–*humoras yra puiki priemonė, galinti padėti  suprasti, kad ne visada viskas yra taip blogai, kaip jiems atrodo.
* ***Supraskite, kad daryti klaidas yra normalu ir gerai, tol kol iš klaidų mokotės****–*daugelis žmonių buvo nuo vaikystės mokomi, kad klaidas daro tik kvailiai, blogi, ar beverčiai žmonės. Toks mąstymas sukelia nereikalingą stresą. Sugebėjimas suprasti, kad klaidos atveria mokymosi galimybes, sumažina streso lygį.
* ***Prisiimkite atsakomybę už savo jausmus*** *–*vienas iš didžiausių stresorių daugeliui yra jausmas, kad kiti žmonės juos kontroliuoja. Jei šis jausmas yra patiriamas reguliariai, tai gali sukelti bejėgiškumo, beviltiškumo ir nuolatinio nusivylimo patyrimą.
* ***Žinokite savo sugebėjimus ir pranašumus*** *–*savo stiprybių suvokimas ir gebėjimas pasinaudoti savo pranašumais suteiks pasitikėjimo savimi jausmą.
* ***Supraskite ir susitaikykite su tuo, kad negalite kontroliuoti visko*** *–*daugelis žmonių mano, kad jie turi kontroliuoti visus ir viską. Gyvenimo realybių priėmimas yra labai veiksmingas kovojant su stresu.

**NEEFEKTYVŪS STRESO VALDYMO BŪDAI**

Dažnai žmonės nesusimąsto kaip jie elgiasi įtampos metu. Atkreipkite dėmesį, jei naudojate šiuos neefektyvius streso valdymo būdus, kadangi jie ne tik nepadeda sumažinti nerimo, bet ir neretai gali tapti žalingais.

**Elgesio:**

* Persivalgymas;
* Alkoholio vartojimas;
* Per didelis medikamentų vartojimas;
* Atsiribojimas;
* Agresyvus elgesys;
* Darbo metimas, santykių nutraukimas ir t.t.;
* Darbų atidėliojimas.

**Psichologinis:**

* Per didelis jaudinimasis;
* Problemų ignoravimas.

Stresas yra normalus gyvenimo reiškinys- išmokus jį atpažinti ir suvaldyti, galėsite labiau atsipalaiduoti, kad ir susidūrę su sunkiausiais gyvenimo iššūkiais. Nebijokite streso ir jūs jį įveiksite!