

Stresul este una din principalele cauze pentru multe tulburari care afecteaza populatia, la nivel individual este resimtit intr-o masura mai mica sau mai mare de fiecare dintre noi.

Pentru ca nu suntem constienti ca suntem stresati si pentru ca nu stim exact cum se manifesta, de foarte multe ori nici nu putem actiona pentru a-i contracara efectele. De cele mai multe ori constientizam ca suntem stresati doar cand ajungem intr-un stadiu destul de avansat de stres.

Cum sa ne dam seama ca suntem stresati, chiar si atunci cand se manifeste intr-o mica masura?

In primul rand, daca observi ca nu prea te poti concentra la ce ai de facut pentru ca stii ca ai o treaba de terminat sau ca ar fi trebuit sa faci cu totul altceva in acel moment, inseamna ca exista un factor de stres care iti face rau.

Daca esti nervos sau te simti presat de ceva (timp, persoane, lucrari) si incepi sa ai reactii recalcitrante, sau din contra ai manifestari fizice precum tremuratul, durerea de cap sau goluri in stomac, trebuie sa constientizezi ca esti stresat

In unele cazuri stresul se poate manifesta si prin incapacitatea de a face ceva pana nu scapi de factorul de stres. Daca de exemplu, ai de curatat ceva in casa pana cand nu ajunge acasa un anumit membru al familiei si tu nu prea ai dispozitia necesara de a face acest lucru, nu vei face nimic concret pentru ca nu vei avea chef de nimic. La nivel de subconstient stii ca ar trebui sa faci ceva anume si orice alta activitate este respinsa.

Ce este de facut in astfel de cazuri?

Acum ca ai reusit sa depistezi cazurile in care esti stresat, este cazul sa actionezi. Exista cateva exercitii de relaxare usoare pe care le vei putea face in momentele in care constientizezi ca esti stresat. Daca nu reusesti sa te relaxezi din prima, nu trebuie sa te descurajezi, necesita practica si exercitiu.

1. Daca esti la birou si timpul iti permite, fa o scurta plimbare pana la cel mai apropiat chiosc de ziare si cumpara un ziar sau o revista. Iesirea la aer, combinata cu miscarea si ideea de a-ti cumpara ceva sunt o combinatie fericita pentru a scapa de orice fel de tensiune. Te vei intoarce la lucru cu noi energii si chef de lucru.

2. Fa putina [miscare](#) . Stiu ca este dificil sa faci cateva exercitii, dar sa stii ca scaunul pe care stai poate fi un excelent aparat de fitness daca stii cum sa il valorifici. De asemenea, poti alege urcatul scarilor – coboara cateva etaje si apoi urca la loc. Nu trebuie sa iti iasa limba de un cot si 3-4 etaje sunt suficiente pentru ca organismul tau sa inceapa secretia de endorfine.

3. Cand constientizezi ca esti stresat, opreste-te din ce faci si asculta una din melodiile tale preferate. Apoi ia o foaie si un pix si fa-ti o lista cu toate lucrurile pe care le ai de facut si apoi prioritizeaza-le. Cu siguranta te vei simti mai bine stiind ca ai un plan de bataie, important este sa te tii de el.

4. Fa o baie lunga si relaxanta cu apa cat de fierbinte suporti. Ia-ti ceva de citit si considera ca esti intr-o lume in care timpul se scurge foarte greu. Scapa de presiunea timpului si a responsabilitatilor de la serviciu (doar nu mai esti in timpul programului). Iti va face bine sa iti oferi cateva minute (preferabil cel putin 15-30 minute) numai pentru tine.

5. Daca ai probleme in dragoste, incearca sa constientizezi problema si sa iei decizii doar dupa ce poti gandi totul la rece. Incearca sa te pui in locul celei mai bune prietene (sau persoanei careia ii ceri cel mai des sfaturi) si asculta-ti problemele. Este un exercitiu care te va face sa fii deschisa cu tine si care te va ajuta sa vezi lucrurile si din alta perspectiva.

*** sursa : amelie.ro