

**Как да се справим със стреса по време на извънредна ситуация**

# Какво е стрес

Днес всички сме изправени пред стресова ситуация. В момента сме свидетели на ефекта от извънредна ситуация, която ни поставя в ситуация на несигурност. Това налага да направим съществени промени в ежедневноното ни функциониране, които водят до нарушения в телесното и психичното ни състояние.

## Какво е стрес?

Всяка една промяна, която причинява емоционално, физическо, социално и икономическо напрежение, води до стрес. Ние сме стресирани, когато нещата, които се случват, надвишават възможността ни да се справим с тях.



# Какво е стрес

При стрес се наблюдават различни емоционални прояви:

- \* Тревожност;
- \* Депресия;
- \* Гняв;
- \* Избухливост;
- \* Вътрешно напрежение.

Поведенчески промени :

- \* Промени в апетита, в съня;
- \* Нарушения в концентрацията;
- \* Лесно забравяне.



# Как да се справим

Няма универсална рецепта за смекчаване на стреса.  
Ако обаче придобием дори ЕДИН всекидневен навик за неговото минимизиране, ще почувстваме съществена разлика в нивото му.

Най-доброто, което можем да направим,  
е да се научим да се справяме със стреса,  
който срещаме по пътя си,  
както и да намерим различни начини  
да го облекчим.



# Как да се справим

## 1. Научете се да контролирате вашите емоции.

### \* Не търсете решението на проблема сами

Каквито и да са препятствията, пред които сте изправени, те могат да станат значително по-тежки и трудни за преодоляване, ако изолирате себе си, мислейки, че може сами да се справите с всичко. Ако това ви звучи познато, най-доброто нещо, което може да направите в труден момент, е да потърсите подкрепа от вашите роднини, близки и приятели. Когато знаете, че не сте сами във вашата борба със стреса, шансовете ви за бързо възстановяване нарастват значително.



# Как да се справим

## \* Не прикривайте вашите истински чувства

Самопознанието е ключов фактор за борба със стреса. Не прикривайте чувствата си, само защото ви се струва, че те ви карат да изглеждате слаби и безсилни. Едва когато се научите да ги приемате такива, каквито са, ще имате възможността да направите нужните промени в живота си и да се справите с негативните емоции.

## \* Приемете, че някои неща са извън вашия контрол

Има неща, които не можете да контролирате. Най-доброто, което може да направите в този случай, е да отпуснете "педала на газта" и да забавите темпото. Не си губете времето с опити да контролирате неща, които не са по силите ви, и ще облекчите част от тревожността и напрежението, на които сте подложени.



# Как да се справим

## \* Полагайте повече грижа за себе си

Най-лесният начин да намалите стреса във вашия живот е като започнете по-често да вършите нещата, които ви носят радост, щастие и спокойствие. Трябва да се погрижите както за вашия ум, така и за вашето тяло и душа. Какво обичате да правите? Имате ли хобита, които сте игнорирали през последно време? Спреди ли сте да тренирате? Кога за последен път сте отделяли време за истинска почивка? Това са само няколко въпроса, на които трябва да си отговорите, ако искате да имате по-добър живот.



# Как да се справим

## \* Научете ума си да не реагира на страха.

Както казва в речта си при встъпване в длъжност американският президент Франклин Д. Рузвелт: „Единственото нещо, от което можем да се страхуваме, е самият страх“. Страхът е това, което ви парализира, когато трябва да се справите с предизвикателствата. Ако научите ума си да приема, че в тези ситуации не сте в опасност, ще му помогнете да изключи парализиращата реакция, до която води страха.

## \* Концентрирайте се върху позитивните мисли.

Поставете слушалките си, пуснете любимата си релаксираща музика и отделете няколко минути за почивка. Опитайте да отклоните мислите си от това, което ви притеснява. Фокусирайте се върху позитивните неща във вашия живот, които ви карат да се чувствате обичани и ценени.





# Как да се справим

## 2. Физическа активност

30 минути упражнения на ден правят чудеса за вашето физическо и психическо здраве! Редовната дневна доза тренировка ще ви помогне за намаляване на чувствата на стрес, тревожност и депресия. Физическата активност увеличава устойчивостта към стреса и в същото време подобрява дълголетие и качеството на живот.

Това е един от най-предизвикателните начини за разтоварване от стрес, но затова пък е и най-възнаграждаващ.



# Как да се справим

## 3. Медитация

Медитацията е проста техника, която ако се практикува за не по-малко от 10 минути всеки ден, може да ви помогне да контролирате стреса, да намалите тревожността, да подобрите здравето на сърдечно-съдовата система и да увеличите способността си да отпочивате.

## 4. Намаляване на стреса чрез писане

Писането в дневник или под други форми е чудесно средство за противодействие на много от негативните ефекти на стреса. То позволява на хората да подредят своите мисли и чувства, като по този начин придобиват ценно самочувствие.



# Как да се справим

## 5. Правете нещо, което ви прави щастливи

Когато правите дори и малки неща, които повдигат настроението ви, вие създавате спирала от позитивни чувства, която води до повишена устойчивост към стрес.

Хората, склонни да изпитват положителни емоции и да взаимодействат с предизвикателствата на живота по позитивен начин, имат шанса добре да опознаят своите възможности. Те умеят да се радват както на “малките неща”, така и на по-значимите си успехи, което води до по-голяма мотивация, подобро настроение и устойчивост.



# Как да се справим

Правете поне едно малко нещо всеки ден, което да ви носи положителна емоция. То ще доведе до нещо много по-голямо, което да ви помогне да преодолеете стреса, да се чувствате самоуверени и да се усмихвате на себе си всеки път, когато видите собственото си отражение.



**Защото животът е като огледало,  
ако му се усмихнеш, ще ти отвърне със същото!**