

## *JAK RADZIĆ SOBIE W TRUDNYCH, STRESUJĄCYCH SYTUACJACH?*

Nasze życie składa się z różnych momentów: są przyjemne, pozytywne ale zdarzają się też te określane mianem trudnych, stresujących. Nie jesteśmy w stanie ich wyeliminować całkowicie z naszego życia ale możemy zrobić wiele aby sobie pomóc i zminimalizować ich "szkodliwość". Co zatem robić, by umieć poradzić sobie w kryzysowych momentach?

Pierwszym krokiem jest spokojna, rzeczowa ocena danej sytuacji. Nie lekceważmy jej udając, że nic się nie stało, ale także nie wyolbrzymiajmy. Zdystansowanie się pozwoli na chwilę wyciszyć emocje i dojść do głosu racjonalnemu myśleniu. Musimy sobie dać czas na oswojenie się z tym co nas spotkało.

Zapewnijmy sobie dobry system wsparcia z zewnątrz. Jego źródłem mogą być przyjaciele, znajomi, członkowie rodziny lub osoby borykające się z analogicznym problemem. Według wielu badań naukowych osoby, które w długotrwałym stresie mogły liczyć na pomoc innych rzadziej zapadały na choroby i szybciej wychodziły z negatywnych stanów emocjonalnych.

Skutecznym sposobem radzenia sobie ze skutkami stresu jest aktywność fizyczna, sport, relaksacja, świadome oddychanie.

Starajmy się nie podchodzić do życia zbyt poważnie. Pamiętajmy, że poczucie humoru, i optymistyczne podejście jest naszą tarczą, która chroni nas przed negatywnym stresem. Spojrzenie na trudną sytuację z przymrużeniem oka może spowodować że stanie się dla nas mniej straszna, a to pozwoli nam na nabranie potrzebnego dystansu. Śmiech zaś podnosi odporność na choroby i korzystnie wpływa na poczucie wartości.

Nie stójmy w miejscu, działajmy. Pamiętajmy, że każda sytuacja trudna kiedyś się skończy. To jak długo będzie trwać często też zależy od nas.

Starajmy się nadać sens temu co nam się przydarza w indywidualny sposób np. poprzez wiarę, religię, filozofię czy niesienie pomocy innym w podobnym położeniu.

Pozwólmy sobie na błędy, uczmy się na nich i wyciągajmy wnioski z życiowych lekcji. Pomogą nam lepiej poznać swoje mocne i słabe strony, przygotować się na nadchodzące wyzwania. I chociaż każdy z nas naturalnie dąży do poszukiwania szczęścia to właśnie sytuacje trudne w naszym życiu powodują, że dorastamy.