



Stresa menedžments un „šeit un tagad” stāvoklis

Mazās devās stress ir pat vēlams - psihe tiek stiprināta, psihofizioloģiskie procesi ķermenī aktivizējas un līdz ar to aktīvāk darbojas, piemēram, atmiņa, uzmanība, domāšana, ir izteiktāks fiziskās enerģijas līmenis. Tomēr mūsdienās lielākoties' satraukumu un spriedzes ikdienā ir par daudz. Tas var novest pie izdegšanas sindroma un psihofizioloģiska spēku izsīkuma. Stresa menedžments ir paņēmienu kopums, ar kuru palīdzību ikdienā iespējams reducēt satraukuma līmeni. „Šeit un tagad” ir stāvoklis, kad pieņemam pašreiz notiekošo un ļauj tam vienkārši ritēt.

Ieteikumi, kas palīdzēs kontrolēt stresa reakcijas

1. Vispirms vērts apdomāt, vai uztraukšanās palīdzēs nonākt pie praktiska problēmas risinājuma. Ja atbilde ir – „jā, mans uztraukums ir konstruktīvs”, tad sastādiet sarakstu, skaidri formulējot pasākumus, kas palīdzēs atrisināt problēmu. Ja atbilde ir – „nē, uztraukums man nepalīdz”, iespējams, palīdzēs kāda no turpmāk aprakstītajām uztraukuma mazināšanas taktikām.
2. Ikdienas veiciet elpošanas vingrinājumus. Mierīgu, skaidru un nesatrauktu prāta stāvokli iespējams sasniegt ar meditatīvu vēdera elpošanu: lēna ieelpa, kas piepilda vēderu (un nevis krūšu kurvi), un izelpa, izrunājot vārdu „viens”. Vingrinājums jāizpilda 10 minūtes.
3. Relaksācija un atslābināšanās ir ļoti labs stresa reducēšanas līdzeklis, kas būtībā ir sevis pilnveidošanas treniņš.
4. Dariet jebko, kas palīdz distancēties no strespilnajām domām. Klasisko meditāciju var aizvietot ar peldēšanu, gleznošanu, pastaigām, adīšanu, lūgšanu – jebko, kas padara mierīgāku.
5. Vasarā aizbrauciet uz jūru vai savu mazdārziņu, izlūkājieties pa viļņiem, novelciet apavus, pastaigājieties basām kājām, metieties uz ceļiem un ar rokām ierušinieties zemē! Vairāki pētījumu rezultāti apstiprina, ka šādi var ievērojami mazināt regulāru trauksmi un pat panikas lēkmes!
6. Divas nedēļas ik dienu apēdiet pusotru gabaliņu melnās šokolādes un tad mēģiniet sevi novērtēt. Ļoti iespējams, stress būs mazinājies.
7. Ļaujiet saspringtajam ķermenim atslābināties. Svarīga ir visu ķermeņa muskuļu grupu atslābināšana, sākot no pēdām līdz pat sejai. Izejiet tām cauri pakāpeniski, atslābinot ikvienu no tām.
8. Vizualizējiet kādu patīkamu notikumu, cilvēku, vietu, kur jūtaties labi, droši un komfortabli.