

LOŠI NAČINI SUOČAVANJA SA STRESOM

Kada se suočavamo sa stresom koristimo različite načine, neki od njih mogu biti dobri, a neki štetni.



Neki od štetnih načina suočavanja sa stresom su: negiranje ili potiskivanje misli i osjećaja koji su vezani uz stresne događaje, izbjegavanje ili odgađanje obaveza, povlačenje u sebe odnosno izbjegavanje druženja s prijateljima ili obitelji, prejedanje ili izbjegavanje obroka, biranje agresivnih obrazaca ponašanja koji su usmjereni prema sebi ili drugima. Postoje i drugi štetni načini suočavanja sa stresom, njih možemo vidjeti kod starijih npr. pušenje, konzumiranje alkohola ili droga.



DOBRI NAČINI SUOČAVANJA SA STRESOM



U kratkom video isječku pogledajte kako se možete bolje nositi sa stresom.

<https://youtu.be/nK5Asb9Dghw>

Jeste li spremni za borbu protiv stresa ?

U nastavku donosimo kako savladati stres.....



DUBOKO DISANJE

- U sebi brojite do 7 dok UDIŠETE
- Zatim u sebi brojite do 11 dok IZDIŠETE
- Brojenje vam pomaže da ostanete usredotočeni na disanje
- Udahnite i izdahnite nekoliko puta
- Izdah vam daje osjećaj smirenosti u stresnim situacijama
- Stavite jednu ruku na trbuh i kada udahnete ona se mora dignuti zajedno s njim (napuhati trbuh, a ne prsa), a kada izdahnete trbuh i ruka se moraju spustiti.

VIZUALIZACIJA



Zatvorite oči ili jednostavno pogled usmjerite prema podu, ili nekom predmetu. Zamislite da je vaš stres ogromna santa leda. Sad zamislite sunce i njegove zrake koje polagano tope santu leda.

Plastelin

Zamisli da je tvoj stres plastelin, gnječi ga, štipkaj.....



OPUŠTANJE MIŠIĆA

1. Sjednite, naslonite se na stolicu, stopala trebaju biti u dodiru s podom, rukama se ulovite za stolicu ispod bedara i pokušajte dignuti stolicu (i sebe), osjetite napetost mišića podlaktice, nadlaktice i ramenog pojasa, brojite u sebi polako do 10, opustite mišiće. (vježbu možete ponoviti 5 puta)
2. Druga vježba koju možete raditi je vježba guranje zida, odmaknite se od zida, stanite uspravno, stavite ruke na zid, prsti su rašireni, pokušajte „gurnuti zid“, osjetite napetost svojih mišića, polako u sebi brojite do 10, opustite mišiće.



OPUŠTANJE UZ MUZIKU

Postoje brojni znanstveni dokazi o korisnom utjecaju glazbe na smirivanje i smanjenje negativnih učinaka stresa.

Muzika koja smiruje:

1. Marconi Union „Weightless“ <https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU>
2. Electra „Air Stream“ <https://www.youtube.com/watch?v=FTvZ8a2gHFc>
3. DJ Shas „Melomaniac“(Chil out mix)
<https://www.youtube.com/watch?v=EcRXIM6edrM>
4. Enya „Watermarc“ <https://www.youtube.com/watch?v=NO5tb20qQnA>
5. Coldplay „Strawberry Swing“ https://www.youtube.com/watch?v=isH1yy8I_dc
6. Barcelona „Please dont go“ <https://www.youtube.com/watch?v=COqx-TCxrSk>
7. All saints „ Pure shores“ <https://www.youtube.com/watch?v=dVNdTxEJv1A>
8. Adele „Samone like you“ <https://www.youtube.com/watch?v=NAc83CF8Ejk>

Ubrzo stiže i radna bilježnica... Ja i moj stres u ringu!



Ako osjećaš da ti je stres veliki teret i da se teško nosiš s njim, odmah nam se javi.

Našu adresu već znaš, ali ipak za svaki slučaj pišemo ju ponovno:

savjetovalistesretnijigrad@gmail.com