

Obvladovanje stresa v času koronavirusa

V času pandemije koronavirusa so mediji polni negativnih, pesimističnih informacij. Takšno medijsko vzdušje povzroča pri številnih ljudeh strah, tesnobo in stres.

Strah je sicer življenjsko pomemben varovalni občutek. Na občutek strahu vplivajo tako zunanji kot tudi notranji dejavniki. Ker smo socialna bitja, strah pri nas vzbudi tudi socialni prenos. Ko se prestrašijo drugi, se prestrašimo tudi mi. Situacija, kakršni smo priča v zadnjih mesecih, je marsikoga privedla do dolgotrajnega intenzivnega strahu, le-ta pa kmalu preneha biti funkcionalen in varovalen. V takšni situaciji je zelo pomembno, da se znamo izolirati od zunanjega strahu in na tak način ustavimo njegovo širjenje. Posvetimo se raje stvarim, ki nas navdušujejo, radostijo in nam dajo notranji mir.

Prav tako kot strah je tudi tesnoba čustvo, ki se ga lahko izjemno hitro nalezemo. Zato ljudje, ki so tesnobni, prestrašeni in v stresu, iščejo bližino drugih ljudi. V primeru, da so ti drugi ljudje bolj umirjeni, se bodo z druženjem z njimi pomirili. Ko pa že tako prestrašeni ljudje pridejo v stik z ljudmi, ki so še bolj prestrašeni od njih, bodo tudi ti postali le še bolj prestrašeni.

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali nas iztirjajo. Ko zaznamo nevarnost, realno ali namišljeno, se naše telo avtomatsko odzove in nas želi pripraviti na soočenje s to nevarnostjo. Do neke mere naše telo stres potrebuje, saj aktivira adrenalin. Stres nam lahko pomaga, da smo motivirani, učinkoviti, pomaga nam lahko tudi pri osebni rasti. Zelo pomembno je, da stresa ne dojamemo zgolj kot nekaj slabega in tako ne odreagiramo pesimistično. Zavedati se moramo, da bomo prej kot slej vzpostavili nadzor nad okoliščinami in takrat se bomo tudi počutili boljše. Osredotočimo se na stvari, ki jih lahko nadzorujemo, kot so naše misli, vedenje, bodimo osredotočeni na svoje močne plati. Ljudem okoli sebe bodimo vzgled mirnega, odgovornega vedenja, prijazno ponudimo pomoč tistim, ki jo v teh časih najbolj potrebujejo.

Dolgotrajna izpostavljenost stresu povzroči močno poslabšanje telesnega stanja in imunskega sistema vsakega posameznika. Zato je zelo pomembno, da se naučimo spoprijemati se s stresom. Življenje samo po sebi je stresno, vendar še zdaleč ne tako zelo, kot se nam to včasih zdi. Stres namreč lahko močno zmanjšamo, če se naučimo drugačnih odzivov, vedenja in predvsem razmišljanja. Pri zmanjševanju vsakodnevnega stresa si lahko pomagamo na naslednje načine:

- Naučimo se, da so v življenju stvari, za katere se izplača tratiti naše živce in čas, in so stvari, na katere je najbolje čimprej pozabiti. Poleg tega obstajajo še stvari, ki se jih ne da spremeniti, zato torej ne izgubljammo energije z nepomembnimi stvarmi.
- Vsak dan naredimo vsaj eno stvar, ki nas močno osrečuje.
- Prelaganje je stresno! Zato velja: karkoli želimo storiti jutri, storimo že danes in karkoli želimo storiti danes, storimo že zdaj.
- Nehajmo si postavljati nerealne cilje. Presenečeni boste, da lahko uživate tudi v tem, kar je na voljo.
- Naučimo se organizirati svoj čas!

- Napišimo si seznam stvari, ki jih moramo storiti v prihodnjih dneh, lotimo se jih organizirano in načrtovano.
- O stvareh, ki nam gredo na živce, se pogovorimo s prijateljem. Neverjetno, kako veliko stresa lahko z naših ramen odvzame takšen pogovor.
- Skrbimo za svoj videz! Če bomo videti dobro, se bomo tudi počutili dobro.
- Smejmo se! Smeh je eno najboljših zdravil proti stresu.
- Jejmo v manjših količinah skozi ves dan. Preskakovanje obrokov je ena najslabših stvari, ki jih lahko naredimo svojemu telesu. Kadar smo lačni, nam v krvi pade raven sladkorja, kar posledično vpliva na adrenalinske žleze in živčni sistem. Zato se začnejo pojavljati glavobol, tesnoba in utrujenost.
- Jejmo več nekuhane hrane (žive hrane), bogate z minerali in vitamini.
- Ko se sproščamo, izklopimo telefon. Naj kopel, savna, joga, meditacija minejo brez zvonjenja telefona.
- Naspimo se, saj med spancem naše adrenalinske žleze počivajo. Če bomo naspani, bomo imeli več energije in večjo zmožnost koncentracije.
- Spimo v popolni temi in neposredno pred spanjem ne glejmo televizije, saj le-ta pretirano stimulira naše možgane. Rajši si privoščimo pomirjujoče branje.
- Stopnjevanje ukrepov, kot sta prisilna izolacija in osamitev, močno vpliva na povečanje ravni stresa in ranljivosti pri ljudeh. Potreba po sprostitvi stresnega hormona kortizola in adrenalina postaja vse bolj pomembna. Gibanje tako postaja eden ključnih dejavnikov za obvladovanje stresa, sproščanje negativnih emocij. Poskrbimo za redno telesno aktivnost, saj se ob telovadbi sproščajo endorfini, ki poskrbijo za naše boljše razpoloženje.

Vir: <https://www.omra.si/o-motnjah/stres-v-casu-koronavirusa>

Ostanite zdravi!

Pripravila:
Brigita Drevenšek
SPOT Svetovanje Podravje