

**Michał Kasela**

**Psycholog w projekcie "Tak, potrafię."**



## **Stres cz. 2**

W poprzedniej notce przyjrzelśmy się tematyce stresu i temu dlaczego jest go tak wiele w życiu. Kontynuując ten temat chciałbym zastanowić się nad pytaniem: co robić żeby nie wpływał on destrukcyjnie na moje życie? Żeby lepiej zrozumieć to pytanie, na chwilę wróćmy do poprzedniej notki i tego, że stresować niekoniecznie musi nas coś co dzieje się w danym momencie, a bardzo często martwimy się wyobrażeniem i myślami o czymś. Jak już napisałem w takiej sytuacji w naszym umyśle włącza się tryb rozwiązywania problemów i organizm poświęca sporo energii, myśli, czasu, emocji na to żeby doprowadzić nas do rozwiązania tego problemu. Ma to jednak sens w odniesieniu do spraw, na które rozwiązanie możemy znaleźć, natomiast w wielu sytuacjach problem może być rozwiązany dopiero za jakiś czas, a może być również tak, że rozwiązanie go nie leży w naszych możliwościach. Wtedy jesteśmy skazani na pozostanie w trybie rozwiązania problemów i tym samym na długotrwały stres. Co możemy w takim razie zaradzić? Jedynym sposobem jest wyjść z rozwiązywania problemów do stanu standardowego, w którym myśli płyną swobodnie, a my bardziej skupiamy się na przeżywaniu i odbieraniu świata, takim jaki jest. Żeby to zrobić należy:

**1. Zaakceptować swój stan.**

Powiedzieć sobie i być może również innym, że coś mnie martwi, że przeżywam trudność. Dzięki temu nie będzie konieczne robienie dobrej miny do złej gry, co tylko męczy i podnosi poziom stresu.

**2. Zastanowić się i zrozumieć istotę problemu.**

Często wydaje nam się, że chodzi o coś jednego np. pieniądze, a tymczasem u podłoża problemu leży coś zupełnie innego np. strach przed poproszeniem o pomoc. Dla mnie np. bardzo pomocne jest porozmawianie z kimś życzliwym, bo rozmawiając dużo łatwiej jest mi oddzielić sprawy ważne od nieważnych, niż wtedy kiedy robię to w myślach.

**3. Ustalić co mogę zrobić, żeby go rozwiązać.**

Często jest tak, że sprawa wymaga działań wielu osób, a nasza odpowiedzialność jest tylko w jakiejś części. A czasem jest tak, że jest to tylko i wyłącznie moje wyzwanie. Niezależnie od sytuacji warto poukładać sobie w głowie co należy zrobić, nawet jeśli ma to oznaczać że pozostaje tylko czekać. Oprócz tego „co” zrobić, również ważne jest „kiedy” i w tym przypadku im konkretniej, tym spokojniej, dużo lepiej powiedzieć sobie „zrobię to w piątek o 16.30”, zamiast „niedługo”, albo „w tym tygodniu”.

**4. Wcielić rozwiązania w życie.**

Niewiele tu mam do dodania. Chyba, że doszliśmy do wniosku, że należy czekać, no to zazwyczaj lepiej jest zająć się czymś, niż siedzieć beczynnie.

**5. Odsunąć / Zostawić sprawy swojemu biegowi.**

Niewiele jest działań, które mają swój jednoznaczny początek i koniec. Zazwyczaj jest tak, że potrzeba trochę czasu, żeby nasze działania odniosły skutek w rzeczywistości, niezależnie czy jest to rozmowa, czy wysłanie CV, rzadko kiedy reakcja jest natychmiastowa. Dlatego też po tym jak już zrobiliśmy wszystko co było w naszych siłach ważne jest postawić odsunąć sobie myślenie o tym co będzie, wyobrażanie sobie różnych scenariuszy, a po prostu wrócić do życia, zająć się innymi sprawami, pójść na spacer, robić to na co ma się ochotę. Nawet jeśli kolejne problemy przyjdą niedługo i znów trzeba będzie się nimi zająć, ten czas po tym, jak zrobiłem wszystko co było w mojej odpowiedzialności niech będzie tym boskim odpoczynkiem 7 dnia.