Wakacje na zdrowie, czyli stres pod kontrolą

Możemy przejechać setki kilometrów, ale bywa, że często nasze troski, problemy, smutki, zabieramy ze sobą do walizki. Może nawet okazać się, że ciałem wyjechaliśmy ze swojego miejsca pobytu - fizycznie, ale nasza głowa pozostała w codziennym środowisku, trudno jest odpocząć, towarzyszy nam codziennie znany stres.

Bez względu na to, gdzie spędzamy wakacje, bardzo ważna jest umiejętność wypoczywania w ogóle. Wiąże się to m.in. z zarządzaniem stresem oraz uważnością. Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Akceptacja i pogodzenie się z życiowym faktem, że stres może pojawiać się na różnych etapach naszego życia, samo w sobie może być kojące. Pilnujmy jednak by był optymalny. Stres nie może iść za nami ani przed nami, tylko obok nas.

Jak zatem zarządzać swoim stresem i co możemy zrobić, aby urlop/ wakacyjny odpoczynek był efektywny? Jak dać sobie przestrzeń i możliwość na odetchnięcie?

Nie trzeba stosować wyszukanych technik, czasem wystarczy po prostu rozmowa ze sobą. Tylko tyle i aż tyle. Chodzi o to, by zastanowić się, co jest przyczyną odczuwanego napięcia, tego, że czujemy się zestresowani i przyjrzeć się temu. Wymaga to odwagi (bo przyglądamy się temu, co nas stresuje), czasu i uważności. Stąd warto przyjrzeć się temu, co nas stresuje właśnie w wakacje. Poniżej kilka podpowiedzi, jak to zrobić:

1. **Znajdź przestrzeń.** Zastanów się, które miejsce (w domu/w ogrodzie/lub na wyjeździe) jest Twoim ulubionym. Jeżeli nie masz takiego postaraj się je znaleźć.
2. **Zastanów się, co według Ciebie jest źródłem stresu**. Ponazywaj te rzeczy, nadaj im ramy, opisz je. Dodatkowo możesz posegregować je np. za pomocą kartki i długopisu lub w głowie na te, na które
3. nie masz wpływu
4. wpływ masz.

Zatem warto nazywać „nasze stresy”, nie uciekać od nich, pozwalamy spotkać się z nimi po to, aby im się przyjrzeć. To, na co nie mamy wpływu – zostawiamy, odpuszczamy. Natomiast warto poszukać rozwiązań, na troski/problemy, które są realne do przezwyciężenia. Prawdopodobnie pomysł na rozwiązanie niektórych problemów sprawi, że poziom stresu się obniży.

1. **Zajmij się swoim stresem odrobinę dłużej**. To, że sama/sam zaczniesz myśleć o tym, co Ciebie stresuje jest formą przejęcia kontroli nad stresem i przynosi ulgę.

Odpowiedz na pytania: Co mi daje stres? Jakie daje mi korzyści, a jakie straty? Jak wpływa na mnie stres? Co dzieje się z moim ciałem? Czy jest to przyjemne? Czy jest to warte mojego zdrowia? A może jest mi do czegoś potrzebny?

Zdarza się, że zamartwianie się tak często nam towarzyszy, że staje się przyzwyczajeniem i choć to wydaje się nieprawdopodobne to zaczyna mieć ważną rolę w naszym życiu np. odciąga od istotniejszych kwestii.

1. **Myśl partiami, etapami**. Koncentruj się na tym, co jest dookoła Ciebie, na wyciągnięcie ręki.

W swoim tempie i zgodnie z własnymi możliwościami. Wakacyjny czas/ urlop można poświęcić na takie zmiany i sprawdzanie nowych zachowań.

1. **Bądź elastyczny**, bądź w pewnym sensie menagerem swojej kondycji psychicznej. Słuchaj siebie, swojego ciała, swoich potrzeb. Jednego dnia być może będziesz potrzebował pobiegać, udać się na daleką wycieczkę rowerową, pobyć w ruchu. Natomiast kolejnego – rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi, rodziną, sąsiadem. Zadaj sobie pytanie: co tego dnia byłoby dla mnie najlepsze? A może połączę te wszystkie rzeczy razem? Jeśli nie masz ochoty, nie analizuj stresu. Jeśli nie masz ochoty, nie idź na plażę, choć właśnie wszyscy inni tam się wybierają. Możesz równie dobrze przyjemnie spędzić czas w domu, w parku, tam, gdzie lubisz.
2. **Bądź ‘tu i teraz’**. Skup się na miejscu, w którym aktualnie jesteś i czasie. Rozejrzy się dookoła. Przyjrzyj się temu, co Ciebie otacza. Zamknij oczy i posłuchaj świata. Czasami będą to odgłosy ulicy, a może szum fal, może okrzyki bawiących się na podwórzu dzieci. Niech będą. Ty „wysłuchuj” nowych dźwięków, może czegoś, czego do tej pory nie słyszałaś/ nie słyszałeś.
3. **Daj sobie czas**. Dzisiejszy świat niesamowicie szybko gna do przodu. Dzisiaj wszyscy chcą „teraz”, „od razu”. Jeśli też tak chcesz, proszę bardzo, ale nie musisz. Do Ciebie należy decyzja.
4. **Dbaj o swoje ciało**- wysypiaj się, jedz regularnie i zbilansowane posiłki, dbaj o aktywność fizyczną zgodnie ze swoimi preferencjami i możliwościami.

Czasem nowe pomysły, rozwiązania i idee przychodzą same, gdy mamy świeżą, wypoczętą głowę. Jednak, jeżeli czujemy, że coś dzieje się „nie tak”, że stres jest większy, utrudnia nam codzienne funkcjonowanie, zaburza rytm dnia, ma destrukcyjny wpływ, nie daje nam wypocząć - warto skontaktować się ze specjalistą np. psychologiem/psychoterapeutą. **Czasem nauka radzenia sobie ze stresem wymaga profesjonalnej opieki.**

Karolina Obrębska, studentka V roku psychologii APS

Lidia Zabłocka-Żytka, kierownik APP