

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Διαφορετικά πράγματα βοηθούν τον κάθε άνθρωπο στην αντιμετώπιση του στρες. Υπάρχουν και μερικές άλλες ιδέες που μπορεί να φανούν χρήσιμες σε μια πιεστική κατάσταση.

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας. Είναι σημαντικό να προγραμματίζετε τις υποχρεώσεις σας και τις ενέργειές σας τόσο μακροπρόθεσμα (για τις επόμενες εβδομάδες ή και μήνες) όσο και βραχυπρόθεσμα (για την επόμενη ημέρα ή ημέρες). Μπορείτε να λειτουργήσετε ως εξής:

- Κάντε μια λίστα υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων.
- Αξιολογήστε τη σπουδαιότητά τους και το βαθμό επείγοντος.
- Φτιάξτε ένα κατάλογο υποχρεώσεων-δραστηριοτήτων που πρέπει να ολοκληρωθούν, για την επόμενη ημέρα, τις επόμενες ημέρες, τους επόμενους μήνες.
- Ασχοληθείτε πρώτα ή αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα πιο σημαντικά ή τα πιο επείγοντα. Μην θέτετε όμως υπερβολικούς στόχους.
- Μη βάζετε νέα πράγματα στον κατάλογο εκτός και αν αυτό είναι αναγκαίο ή υπάρχει επάρκεια χρόνου.
- Σημειώστε κάθε υποχρέωση ή δραστηριότητα που ολοκληρώνετε.
- Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγξτε τι καταφέρατε και κάντε τις απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας.
- ΜΗΝ ξεχάσετε να προβλέψετε επαρκή χρόνο για διασκέδαση ή χαλάρωση.
- Προσπαθήστε να είστε ευέλικτοι στους σχεδιασμούς και το πρόγραμμά σας. Κάντε τις αλλαγές που χρειάζονται, όταν αυτό είναι απαραίτητο.

2. Η φυσική άσκηση, η ενασχόληση με μια ευχάριστη δραστηριότητα, ο ελεύθερος χρόνος βοηθούν σημαντικά στην αντιμετώπιση του στρες. Η γυμναστική, το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι, τα χόμπι ανακουφίζουν από την ένταση και προλαμβάνουν τις αρνητικές συνέπειες, όπως είναι τα προβλήματα υγείας. Καλό είναι όμως να μην ασχοληθείτε με κάποιο ανταγωνιστικό άθλημα ή χόμπι, ή μην ασχοληθείτε κατά τρόπο ανταγωνιστικό. Ωφέλεια μπορεί να έχουμε με το να είμαστε πιο 'δραστήριοι' στην καθημερινή ζωή μας: για παράδειγμα, περπατήστε και μην οδηγείτε. Χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα. Κάντε περιπάτους. Ασκηθείτε ελαφρά στο σπίτι σας.

3. Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμά σας. Πραγματικά ελεύθερος χρόνος είναι εκείνος, στον οποίο δεν έχετε να κάνετε τίποτα. Καθίστε κάπου άνετα και ακούστε μουσική ή ονειροπολήστε.

4. Προσπαθήστε να κοιμάστε όση ώρα χρειάζεστε. Η εφαρμογή των μεθόδων χαλάρωσης, όπως και η ελαφρά γυμναστική ή ένας περίπατος αμέσως πριν την ώρα του ύπνου, μπορούν να βοηθήσουν. Επίσης, προσπαθήστε να κρατήσετε ένα σταθερό πρόγραμμα. Κοιμηθείτε, δηλαδή, και σηκωθείτε τις ίδιες περίπου ώρες κάθε ημέρα.
5. Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο για την υγεία μας και τη διαχείριση του στρες. Το φαγητό μας θα πρέπει να είναι ισορροπημένο: Ούτε λίγο, ούτε πολύ, αλλά όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας. Ισορροπημένο σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και άλλα θρεπτικά στοιχεία. Μη στηρίζετε για τη διατροφή σας σε πρόχειρο φαγητό ή γλυκά. Δοκιμάστε την ποικιλία, τη θρεπτικότητα και τις γεύσεις της γνήσιας μεσογειακής διατροφής.
6. Μια αλλαγή σκηνικού μπορεί να αποδειχθεί επωφελής. Προσπαθήστε να κάνετε κάποιο ταξίδι για το Σαββατοκύριακο ή μια ημερήσια εκδρομή κάθε τόσο. Απλά φύγετε για λίγο από το γραφείο, το χώρο δουλειάς σας, τη βιβλιοθήκη, την κουζίνα, το σπίτι. Ξεχάστε για λίγο τις υποχρεώσεις και τα προβλήματα.
7. Μιλήστε σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε, αγαπάτε, ή νιώθετε άνετα μαζί του. Βγείτε μαζί του για καφέ και μιλήστε για ό,τι σας απασχολεί. Μπορεί να δυσκολευτείτε, αλλά θα εκπλαγείτε από την ανακούφιση που θα νιώσετε. Θα φύγει ένα βάρος από πάνω σας. Επιπρόσθετα, μπορεί να ακούσετε κάποια πρόταση ή λύση που θα έχει να σας προσφέρει ο άλλος και να σας φανεί χρήσιμη. Μην διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια, όταν τη χρειάζεστε. Ρωτήστε τι θα έκαναν οι άλλοι αν αντιμετώπιζαν το ζήτημα που εσείς χειρίζεστε. Είναι πιθανό να σας δώσουν καλές ιδέες.
8. Σίγουρα έχετε αντιμετωπίσει προβλήματα, δυσκολίες και στρες στο παρελθόν. Ανατρέξτε στα 'αρχεία' σας και θυμηθείτε τι σας βοήθησε τότε να ξεπεράσετε τις δύσκολες στιγμές. Είναι πιθανό να σας φανεί χρήσιμο και τώρα.
9. Το αλκοόλ, τα φάρμακα και ο καπνός όταν χρησιμοποιούνται για πολύ καιρό δεν αποτελούν καλή λύση για την αντιμετώπιση του στρες. Τα προβλήματα δεν επιλύονται προσπαθώντας να τα λησμονήσουμε. Επιμένουν και προκαλούν πρόσθετο άγχος και επιπλέον δυσκολίες. Το αλκοόλ, τα φάρμακα ή ο καπνός όχι μόνο δεν βοηθούν πραγματικά, αλλά προκαλούν σοβαρά προβλήματα. Μη στηρίζετε σε αυτά για να καταπολεμήσετε το άγχος.

Δημιουργείστε μια φανταστική κατάσταση κάποιου ασθενούς που έρχεται σε σας σε κατάσταση στρες και σχεδιάστε μαζί του εναλλακτικές μορφές διαχείρισης.