

100 módszer a stressz csökkentésére

Az összes betegség és egészségügyi probléma 70–80%-a stresszel függ össze, és a vezető halálokok többsége életmóddal kapcsolatos betegség (Seaward, 2006). Ehhez azonban nincs feltétlenül szükség statisztikákra. Mi magunk is érezzük, amikor stresszesek, kimerültek és kreatívan kimerültek vagyunk, mert nem gondoskodunk megfelelően magunkról. Az alábbiakban 100 módszert találsz a stressz csökkentésére.

Környezetvédelmi stratégiák

Az első terület, ahol a stressz csökkentésének módjait vizsgálhatjuk, a körülöttünk lévő tér.

Mit látunk, szaglunk, hallunk, tapintunk és ízlelünk?

Mi készítenek arra, hogy leengedjük a vállunkat és azt mondjuk: „Ááá”? Keressünk módokat arra, hogy szépséget vigyünk a környezetünkbe.”

Íme néhány ötlet a kezdéshez:

1. Élvezd a puszta létezését
2. Gyűjts meg egy illatos gyertyát
3. Próbáld ki az aromaterápiát
4. Süsd kenyeret vagy kekszet
5. Állíts a világításon
6. Ültess virágokat
7. Vegyél magadnak egy csokor virágot
8. Hozz létre egy gyűjteményt azokból a dolgokból, amelyeket szeretsz
9. Tegyél ki egy madáretetőt, és figyelj a madarakat
10. Olvass a napsütésben
11. Kortyolj egy forró vagy egy jeges italt
12. Bújj be egy takaró alá egy könyvvel



Kognitív stratégiák

A stressz csökkentése során a második szempont az, hogy hogyan gondolkodunk az információkról és hogyan érzékeljük azokat. A mentális értelmezések határozzák meg az érzelmi reakcióinkat, így a problémákon való rágódás, a legrosszabb forgatókönyvekre való gondolás és a hibák miatti önmarcangolás mind növeli a stressz-szintet. Alternatív megoldásként, ha megengedjük magunknak, hogy hibázzunk és továbblépünk, a lehető legjobb forgatókönyvre gondolunk, és a hibákat szükséges fejlődési lehetőségként értelmezzük, csökkenthetjük a stressz terhelést. Íme néhány kognitív stratégia a stressz csökkentésére:

13. Keretezd át a problémát
14. Válassz pozitív gondolatokat
15. Meditálj pozitív szavakon
16. Gyakorold a pozitív megerősítéseket
17. Vállalj felelősséget a gondolataidért
18. Legyenek reális elvárásaid
19. Vizualizáld a kívánt eredményt
20. Ragaszd ki a megerősítéseket a tükörrre
21. Fejts ki egy rejtvényt/játékot



Kreatív stratégiák

A kreativitás nagyszerű módja annak, hogy a stresszt szépséggé alakítsuk. Használd a művészeteket a kikapcsolódásra és a kihívások feldolgozására egyszerre. A végeredmény nem annyira fontos, mint a folyamat.

Íme néhány kreatív módszer a stressz csökkentésére:

22. Írj naplót
23. Írj egy levelet
24. Fess
25. Rajzolj
26. Tölts egy délutánt fotózással
27. Készíts kerámiát vagy dolgozz agyaggal
28. Köss, horgolj vagy kézimunkázz
29. Simogass meg egy háziállatot
30. Hallgass vagy szerezz nyugtató zenét
31. Játssz egy hangszeren
32. Menj el egy koncertre
33. Kezdj egy új hobbit
34. Kertészkedj



Fizikai stratégiák

A stresszt gyakran a testedben érzed. Feszés izmok, nyugtalanság, merevség jelenhet meg. A stressz csökkentéséhez mozgasd át a tested nyújtással, aerob mozgással vagy ritmikus mozdulatokkal. Gondoskodj a testedről azzal is, hogy egészséges táplálkozási döntéseket hozol.

Az alábbi módszerek segíthetnek a stressz fizikai csökkentésében.

35. Táncolj
36. Kerékpározz
37. Fuss
38. Menj egy sétára vagy túrára a természetben
39. Sétáltasd meg a kutyát
40. Készülj egy jótékonysági gyalogló vagy maratoni eseményre
41. Ússz
42. Búvárkodj pipával
43. Menj el masszázsra
44. Masszírozd meg a saját lábad
45. Áztasd a lábad meleg vízben
46. Vegyél egy forró, habos fürdőt
47. Menj el egy jógaórára
48. Gyakorold a tajcsit
49. Végezz progresszív izomrelaxációt
50. Gyakorold rendszeresen a mély légzést
51. Próbálj ki egy edzésvideót
52. Válassz egészséges étrendet
53. Igyál tiszta vizet
54. Szedj multivitamint
47. Vegyél részt egy jógaórán
48. Gyakorolj tai chit
49. Gyakorolj progresszív izomlazítást
50. Gyakorolj gyakran mélylégzést
51. Nézz meg egy edzésvideót
52. Válassz egészséges étrendet
53. Igyál tiszta vizet
54. Szedj multivitamint



Vicces stratégiák

Van egy mondás nálunk otthon, hogy bizonyos helyzetekben egyszerűen választani kell: nevetünk vagy sírunk. Mi inkább a nevetést választjuk. A nevetés oldja a feszültséget. Előfordult már veled, hogy azt mondtad: „Most igazán szükségem volt egy jó nevetésre”?

Tegyél valami humorosat, hogy egy kis nevetéssel oldd a komoly stresszt:

55. Menj el egy vígjátékot megnézni a moziba
56. Nézz egy vicces sorozatot
57. Olvass egy képregényt vagy vicces könyvet
58. Nevezz hangosan
59. Mondj el egy új viccet egy barátodnak
60. Kacagj egy jót egy barátnőddel



Spirituális stratégiák

Holisztikus lények vagyunk, és spirituális részünk is segíthet a stressz enyhítésében.

Holisztikus lények vagyunk, és a spirituális részünk is segíthet megnyugtatni a stresszt.

Próbáld ki ezeket a spirituális módszereket a stressz megelőzésére:

61. Imádkozz
62. Meditálj
63. Gyakorold a hálát
64. Vegyél részt egy vallási szertartáson
65. Énekelj örömteli dalokat vagy egyházi énekeket
66. Keresd az alkalmat, hogy segíts másoknak



Menedzsment stratégiák

Néha a stresszt az okozza vagy fokozza, hogy halogatunk, rendezetlenek vagyunk, vagy nem figyelünk a részletekre. Ha jobban kezeled az idődet, a pénzügyeidet, a terveidet és a környezetet, már akár 15 perc alatt is érezhetően jobban érezheted magad.

Néhány szervezési és életvezetési stratégia:

67. Kezeld tudatosan az idődet
68. Állíts fel fontossági sorrendet a feladatok között
69. Delegálj feladatokat másoknak
70. Készíts költségvetést és tartsd is magad hozzá
71. Oldj meg egy konkrét problémát vagy dilemmát
72. Rakj rendet egy szobában
73. Rendezd el egy szekrényt vagy fiókot
74. Tűzz ki célokat
75. Írj egy életlistát arról, mit szeretnél megvalósítani
76. Használj mentális képeket a siker elképzelésére



Kapcsolati stratégiák

Amíg emberekkel kapcsolatban vagyunk, addig a kapcsolatainkban időnként stressz jelenik meg. Ez különösen igaz azokra a kapcsolatokra, amelyek fontosak számunkra. Ugyanakkor a kapcsolatok nemcsak stresszt okozhatnak, hanem segíthetnek annak csökkentésében is.

Próbáld ki ezeket a kapcsolati stratégiákat a stressz csökkentésére:

77. Főzz egy különleges ételt valakinek, akit szeretsz
78. Légy kedves, de határozott
79. Öntsd ki a szíved egy barátodnak
80. Találkozz valakivel ebédre vagy kávéra
81. Hívd fel egy barátodat
82. Menj el manikűrre
83. Menj el fodrászhoz, és élvezd a hajmosást
84. Írj e-mailt egy régi barátnak
85. Csatlakozz egy támogató közösséghez vagy csoporthoz
86. Jelentkezz egy edzésre vagy sportcsoportra
87. Bocsáss meg egy régi sérelmet
88. Önkénteskedj
89. Csinálj valamit csak a szórakozás kedvéért



Szabadtéri stratégiák

A környezeti stratégiákkal kezdtük, és most szabadtéri stratégiákkal zárjuk. A szabadban töltött idő segíthet megváltoztatni a hozzáállásunkat, mert szó szerint új nézőpontot ad. Az időjárástól vagy a hőmérséklettől függetlenül mindig találsz olyan szabadtéri tevékenységet, amely gyors vagy éppen nyugodt módon segít csökkenteni a stresszt.

Néhány hasznos szabadtéri ötlet:

90. Ül le egy parkban egy padra, és figyelj a környezetedre az érzékeiddel
91. Sétálj egyet egy állatkertben vagy akváriumban
92. Nézd a csillagokat
93. Tölts néhány órát csónakázással vagy vitorlázással
94. Menj el egy szép útvonalon autózni
95. Építs homokvárat
96. Építs hóembert
97. Hallgasd egy tábortűz pattogását
98. Piknikezz víz közelében
99. Menj el vacsorázni
100. Nézegesd a kirakatokat



Záró gondolatok

Most már 100 különböző lehetőség van a stressz csökkentésére. Ezek azonban nem fognak segíteni, ha csak ötletek maradnak a papíron. Válassz ki legalább egyet, és próbáld ki most. Készíts egy egyszerű tervet, és a következő héten minden nap építs be legalább egy stresszkezelő módszert a napodba. Például menj ki egy lendületes, 10 perces sétára a szabadba. Így egyszerre alkalmazol egy fizikai és egy szabadtéri stresszcsökkentő módszert.

Hivatkozások: 100 módszer a stressz csökkentésére: Az egyensúlyozás hatékonyabbá tétele, írta Denis' A. Thoma