

Opis cz.2

Ad 1. Rozpoznaj sygnały stresu

Stres można poznać po zachowaniu i sygnałach, jakich dostarcza nam ciało. Po czym możesz poznać, że Twoje napięcie rośnie? Skąd możesz wiedzieć, że coś wytrąciło Cię z równowagi? Zwiększona wrażliwość somatyczna, ból, napięcie, ucisk, spłycony oddech, narzekanie, opryskliwość, obrażanie się, marudzenie, osądzanie siebie i innych, nagłe wybuchy złości (np. krzyk), kłopoty z koncentracją uwagi, czy wycofywanie z kontaktu mogą być pochodną stresu, czyli oznaką bycia wytrąconym z równowagi. Kiedy spojrzysz na tego rodzaju zachowanie (własne i cudze) jako „normalny i nieunikniony” wynik stresu, będziesz mógł zadać sobie pytanie: „Dlaczego zachowuję się w ten sposób właśnie teraz?”, „Co wytrąciło mnie z równowagi?”, „Czego w moim życiu było za dużo lub za mało?”. W tym kroku wskazana jest samoobserwacja oraz spojrzenie na różne zachowania (swoje i innych) przez pryzmat stresu. Zachowanie takie nie jest traktowane jako CELOWE, ale wynikające z przeciążenia stresem.

Ad 2. Zidentyfikuj stresory

W tym kroku szukamy czynników, sytuacji, zachowań, które wytrącają nas z równowagi tzn. zwiększają poziom napięcia i pozbawiają energii. Stres to sprawa indywidualna, dlatego warto poszukać własnej perspektywy. Stresory mogą być biologiczne, emocjonalne, poznawcze, społeczne i prospołeczne.

Ad 3. Zredukuj stresory – zmniejszanie napięcia

Gdy już rozpoznasz źródła swojego stresu, możesz spróbować wyeliminować lub ograniczyć część z nich. Jeśli jesteś w pomieszczeniu, które przytłacza Cię nadmiarem bodźców, możesz je opuścić; jeśli Twój stres spowodowany jest niezaspokojeniem potrzeb fizjologicznych jak np. głód, pragnienie – możesz coś zjeść i napić się. Nie wszystkie stresory da się wyeliminować, lecz eliminacja niektórych z nich może przysporzyć nam energii, by łatwiej radzić sobie z tym, na co nie mamy wpływu.

Ad 4. Zauważ, kiedy jesteś zestresowany – buduj swoją samoświadomość

Uczenie się samoregulacji to długotrwały proces, który obejmuje nie tylko bycie uważnym na wskazówki, które daje nam nasze własne ciało. To także refleksja nad tym, co mogę robić inaczej, czego mogę robić mniej albo więcej, by częściej znajdować się w stanie równowagi. Im bardziej jesteśmy w stanie zauważać i rozpoznawać sygnały stresu, tym szybciej możemy reagować na pojawiające się stresory i stosować nowe, bardziej konstruktywne strategie regulacji.

Ad 5. Regeneracja – rozpoznaj, co pomaga Ci się uspokoić i odnowić zasoby energii

W procesie samoregulacji koniecznym elementem jest umiejętność regenerowania się/odpoczynku, czyli odzyskiwania energii po nadmiernym obciążeniu stresorami, gdy tracimy energię wskutek ogromnego napięcia. Każdy regeneruje się inaczej – warto poszukać i przetestować własne sposoby na odzyskiwanie wewnętrznej równowagi.