**Pozbądź się stresu!!!**

Stres powodują różne negatywne bodźce pochodzące z otoczenia.

Jest to nasza naturalna obrona organizmu. Często zdarza się tak, że odczuwamy stres podświadomie. Mimo tego , że stres możemy wyeliminować, to jednak niewielka dawka stresu jest bardzo przydatna, lecz zbyt duża jego ilość może przynieść negatywne skutki. Może mieć to odbicie na naszym zdrowiu (choroby serca, problemy z trawieniem, bóle głowy), otoczeniu (agresja), a także spowolnić nasze działanie (brak koncentracji).

Zastanów się, jak często z powodu stresu Twoje plany spełzły na niczym. Często prawda? Niezdany egzamin na prawo jazdy, nieudana rozmowa kwalifikacyjna , a wszystko przez stres. Niestety powodów stresu jest bardzo dużo - w dzisiejszych czasach każdy człowiek ma różne powody, aby go odczuwać. Stres powoduje bardzo wyraźne odruchy organizmu. Są to m.in. złość, uczucie znużenia, brak koncentracji, agresja, niepokój wewnętrzny i wiele, wiele innych.

Zapewne tak, jak każdy przeżywasz stresujące sytuacje w domu, w pracy czy też w szkole. Sprawdź, jak łatwo możesz sobie z nim poradzić.

**1. Śmiech**

Śmiech jest naturalnym lekarstwem na wszystko. Gdy się śmiejesz, zwiększa się wydzielanie endorfin, czyli tzw. „hormonów szczęścia”, przez co twoja uwaga przestaje skupiać się na stresującym problemie.

**2. Spędzanie czasu z bliskimi**

Bliscy - to oni sprawiają, że twoje poczucie bezpieczeństwa wzrasta. To właśnie to pozwala spojrzeć na swoje problemy z dystansem i zmniejszyć poziom stresu.

**3. Odpowiedni oddech**

Typowy, zbyt płytki oddech, czyli przez klatkę piersiową nie pozwala na pozbycie się powietrza z płuc, a tym samym nie powoduje obniżenia stresu. Rytmiczny, głęboki oddech przeponowy pozwoli Ci na obniżenie poziomu stresu.

**4. Kontakt z naturą**

Doskonałym sposobem na pozbycie się napięcia jest sport na świeżym powietrzu (jazda rowerem, Nordic Walking), jak również wyciszający spacer wśród natury. Ma to również wpływ na nasze zdrowie, ponieważ dzięki temu poprawia się nasz układ krążenia.

**5. Chwila relaksu**

Mimo tego, że stresująca Cię sytuacja nie pozwala Ci na zregenerowanie sił zarówno fizycznych, jak i psychicznych, to warto znaleźć sposób na relaks. Ulubiona muzyka, ulubiony sport, jak również chwila spokojnego snu może skutecznie Ci w tym pomóc.

**6. Zioła**

Gdy nie pomaga ruch, ani wyciszenie warto wypróbować zioła uspokajające. Jest to jedna z metod niekonwencjonalnych, lecz stosowanych od dawna. Jest ona jedną ze skuteczniejszych metod antystresowych.

To tylko kilka z metod zmniejszających stres. Jest ich dużo, dużo więcej, lecz warto się zastanowić nad tym, co nam samym pomaga w stresujących chwilach. Spróbuj znaleźć swój własny sposób na stres, a przede wszystkim NIGDY NIE DAJ MU SIĘ POKONAĆ!!!

 Magdalena Cybulska, klasa 4.TH