

## Szybkie techniki redukcji stresu

**Wiele osób zastanawia się w jaki sposób można szybko i skutecznie radzić sobie z własną reakcją stresową. Poniżej kilka prostych metod, z których część da się zastosować w większości sytuacji zawodowych.**

### Humor

Humor jest jednym z lepszych sposobów radzenia sobie ze stresem. Śmiech nas odpręża, głośny i długotrwały (taki od serca) jest doskonałą gimnastyką. Humor pozwala na inne, często zaskakujące dla nas samych spojrzenie na sytuację trudną.

### Zmiana otoczenia

O ile to tylko możliwe dobrym sposobem radzenia sobie ze stresem jest spacer. Wiąże się on z pewnym wysiłkiem fizycznym, co pozwala na zmniejszenie skutków stresu ale też jest symbolicznym wyjściem z sytuacji stresowej. Pozwala nam „złapać” dystans i odnieść się do sytuacji trudnej bardziej racjonalnie. Przyjemne otoczenie, przyroda i kilka głębokich oddechów pomogą osiągnąć zamierzony efekt.

### Szklanka wody

Powszechnie wiadomo, że nasz organizm w ponad 60% zbudowany jest z wody. Jednak ze względu na klimatyzację i centralne ogrzewanie, środowisko pracy sprzyja odwodnieniu. Nie tylko wpływa to niekorzystnie na nasz organizm, lecz również zmniejsza zdolność do radzenia sobie ze stresem. Aby zachować równowagę w gospodarce wodnej ciała, należy wypijać minimum półtora litra wody w czasie wyjątkowo wysiłku intelektualnego. Picie wody daje nam też inne benefity - w firmowej kuchni podczas uzupełniania kubka, możemy pozwolić sobie na rozmowę z kolegami z pracy.

### Filiżanka herbaty

W zasadzie każdy rodzaj herbaty może być wykorzystany, choć najlepsze są aromatyczne herbaty owocowe lub ziołowe. Przygotowanie filiżanki herbaty wymaga chwilowego oderwania się od pracy, wykonania kilku czynności, odczekania kilku minut. Ważne jest tu celebrowanie przygotowania oraz samego picia ulubionej herbaty.

### Drzemka

Krótką drzemka nie tylko regeneruje nasze siły, ale jest też wsławnym narzędziem radzenia sobie ze stresem. W naszej kulturze pozwolić sobie mogą na drzemkę w ciągu dnia raczej osoby tzw. wolnych zawodów, pracujące w domu, jednak w krajach śródziemnomorskich poobiednia codzienna sješta nie budzi takiego zdziwienia.

### Relaksacja

Ci, którzy nie mogą zdrzemnąć się w pracy powinni skorzystać z prostych technik relaksacyjnych. W tym celu warto zadbać o chwilę tylko dla siebie. Najprostsze sposoby na relaks to naprzemienne napinanie i rozluźnianie różnych partii mięśniowych, głębokie oddechy, czy odliczanie od 1 do 100.

### Płacz

Choć nie do końca wiadomo dlaczego płacz zmniejsza poziom napięcia to jednak pozwala na skuteczne radzenie sobie ze stresem. Oczywiście ważną prezentacją czy rozmowa z szefem nie sprzyjają używaniu tej techniki. Jednak jeśli możemy zadbać o chwilę prywatności...

### Hanna Grzybek

Partner GM Solutions [www.gmsolutions.pl](http://www.gmsolutions.pl)