

Stresszkezelés a mindennapokban – kis lépések a lelki egyensúlyért

A stressz mindennapi életünk természetes része. Találkozhatunk vele a munkahelyünkön, a családi életben, váratlan helyzetekben vagy akár akkor is, amikor egyszerre túl sok feladatnak szeretnénk megfelelni. Bizonyos mértékig ösztönzően is hathat: segíthet összpontosítani, mozgósítani erőforrásainkat és alkalmazkodni a kihívásokhoz. Ha azonban a feszültség tartóssá válik, és nincs elegendő idő a pihenésre, regenerálódásra, az hosszabb távon testi és lelki jóllétünkre is hatással lehet. Érdemes ezért időben felismerni azokat a jeleket, amelyek arra utalhatnak, hogy szervezetünknek több pihenésre és feltöltődésre van szüksége. A tartós fáradtság, az alvási nehézségek, a fejfájás, az izomfeszülés, az ingerlékenység vagy a koncentráció csökkenése egyaránt figyelmeztető jel lehet. Előfordulhat az is, hogy nehezebben kapcsolódunk ki, türelmetlenebbé válunk, vagy úgy érezzük, hogy a korábban könnyen elvégezhető feladatok is egyre több energiát igényelnek. Ezeket a jelzéseket érdemes komolyan venni, hiszen a stressz kezelésében a megelőzésnek és a tudatos regenerálódásnak fontos szerepe van.

A lelki egyensúly megőrzéséhez nem feltétlenül van szükség nagy változtatásokra. Sokszor éppen a hétköznapi beilleszthető apró szokások jelentik a legtöbbet. Egy rövid séta, néhány nyugodt perc, zenehallgatás, olvasás, kertészkedés vagy egy jó beszélgetés is segíthet abban, hogy figyelmünk egy időre eltávolodjon a napi teendőktől. Fontos szerepe van a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásnak, a rendszeres napirendnek, valamint annak is, hogy időnként tudatosan csökkentjük a digitális eszközök használatát. Már az is sokat jelenthet, ha a nap során néhány percre megállunk, és lehetőséget adunk magunknak a pihenésre. A rendszeres testmozgás szintén természetes segítséget jelenthet a feszültség oldásában. Nem kizárólag a sportolásra kell gondolnunk: a séta, a kerékpározás, a kerti munka vagy bármilyen örömmel végzett aktív tevékenység hozzájárulhat közérzetünk javításához. A mozgás nemcsak fizikai állapotunkra van kedvező hatással, hanem segítheti a jobb alvást, javíthatja hangulatunkat, és lehetőséget teremthet arra is, hogy kiszakadjunk a mindennapi gondolatok körforgásából.

A munkahelyi jóllét szempontjából ugyancsak fontos, hogy a nagyobb terheléssel járó időszakokban is találjunk lehetőséget rövid szünetekre. Néhány perc mozgás, az ülőmunka megszakítása, a feladatok reális ütemezése vagy a munkatársakkal történő egyeztetés egyaránt csökkentheti a túlterheltség érzését. Nem minden helyzetet tudunk megváltoztatni, de sokszor már az is segítséget jelent, ha felismerjük saját határainkat, és szükség esetén merünk segítséget kérni. A lelki egészség megőrzése ugyanolyan fontos része egészségünknek, mint testi jóllétünk. Érdemes ezért a feltöltődésre nem olyan lehetőségként tekinteni, amelyre csak akkor fordítunk időt, amikor minden feladatunkkal végeztünk. A pihenés, a mozgás, az emberi kapcsolatok és az örömet adó tevékenységek mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabban birkózzunk meg a mindennapok kihívásaival.

A Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály arra hívja fel a figyelmet, hogy a lelki egészségünkért a mindennapokban is tehetünk. A rendszeresen beiktatott pihenés, a mozgás, a támogató emberi kapcsolatok és a saját szükségleteinkre fordított figyelem olyan apró lépések, amelyek hosszabb távon is hozzájárulhatnak testi-lelki egyensúlyunk megőrzéséhez.