

MOJE BHP, czyli Bezpieczeństwo i Higiena Przeciwstresowa

Kiedy jesteśmy wyspani, dobrze odżywieni, nie odczuwamy silnego stresu, umiemy wyrażać emocje i nasze ciało jest sprawne, to każdego ranka budzimy się gotowi na cały dzień z zapasem tzw. energii mentalnej, która jest też nazywana paliwem mentalnym. Jeśli masz skojarzenie z samochodem, to jest to bardzo dobre skojarzenie – samochód w złym stanie i niezatankowany nie pojedzie daleko, a czasem nawet nie ruszy.

Człowiek jest istotą, która również potrzebuje wysokiej jakości paliwa, by jak najlepiej funkcjonować. Im tego paliwa mamy mniej lub jest złej jakości – odczuwamy tego różnorodne skutki od zmęczenia po głęboką apatię.

Jeśli dbamy o jakość naszego paliwa, a jednocześnie odczuwamy silny stres, to bardzo szybko wyczerpujemy dzienny zapas naszego życiowego paliwa jako reakcja na stres.

Jeśli doświadczamy stresu długotrwałego, to zaczynamy zapominać o dostarczaniu sobie energii i funkcjonujemy na resztkach energii, więc nic dziwnego, że pojawia się uczucie, że nic się nie chce, nawet ruszyć z kanapy czy z łóżka, nic nie cieszy, a problemy i trudności urastają w naszych oczach do rozmiarów wielkich i strasznych potworów.

Dlatego jest bardzo ważne, by zadbać samemu o dostarczenie sobie najlepszej jakości składników naszego paliwa życiowego. Elementy składowe paliwa to:

- regularny, dobrej jakości i odpowiednio długi **SEN**, czyli kładziemy się spać o jednakowej porze w wywietrzonym pokoju, ładnie pachnącej pościeli, na wygodnym materacu, w zaciemnionym pokoju lub z opaską na oczach i śpimy ok. 7-8 godzin. Z wiekiem czas snu może się trochę skracać. Dwie godziny przed snem wyłączamy komputer, telewizję i wyciszamy głowę w miłej rodzinnej atmosferze lub robiąc coś, co nam sprawi przyjemność – może to być czytanie ciekawej książki, kąpiel w pachnącej pianie czy inna ulubiona czynność. Kolację jemy najpóźniej na 3 godziny przed snem;
- Duże znaczenie ma sposób **ODŻYWIANIA** się i jakość tego, co jemy – warto jeść jak najmniej przetworzone jedzenie, unikamy fastfoodów, słonych przekąsek i słodczy. Lepiej zjeść mniej lepszej jakości jedzenia niż objadać się czymś zapchanym sztucznymi barwnikami i smakami. Warto jeść kiszonki, dużo warzyw i trochę owoców. Jedz mało mięsa i najlepiej ze sprawdzonego źródła, mało nabiału i pieczywa. Unikaj alkoholu, choć lampka dobrego wina od czasu do czasu do posiłku będzie miłym akcentem. Najlepsza wskazówka, to jeść z umiarem i smacznie;
- Nie zapominaj o **RELAKSIE**. Znajdź codziennie chwilę tylko dla siebie i zrób dla siebie coś przyjemnego. Niech to będzie odpoczynek w takiej formie, jaką najbardziej lubisz. W weekend zaplanuj dla siebie minimum godzinę. Nie tylko ciało potrzebuje odpoczynku, mózg również. Mózg odpoczywa, gdy puszczasz myśli wolno lub robisz coś miłego dla siebie, np. gdy słuchasz muzyki, tańczysz lub bierzesz kąpiel;
- Człowiek jako gatunek potrzebuje regularnego **RUCHU**, by utrzymać ciało i umysł w dobrej formie. Jeśli nie masz w zwyczaju regularnie się ruszać, to zacznij o d półgodzinnego spaceru

codziennie. Potem możesz co drugi dzień zdecydować się na większy wysiłek, na przykład jazda na rowerze, pływanie lub pilates. Wybierz taki rodzaj aktywności fizycznej, który sprawi Ci przyjemność. Pamiętaj, że taniec czy piesze wędrówki w miłym towarzystwie to także świetny rodzaj sportu, więc z pewnością znajdziesz coś przyjemnego dla siebie;

- **ODDECH** to naturalna czynność, którą nasz organizm wykonuje bez przerwy przez całe nasze życie. Jednak ważna jest jakość oddychania oraz świadomość tego, jak to wygląda u Ciebie. Sprawdź, jak oddychasz, piersiami czy brzuchem (przeponą), wdychasz powietrze nosem czy ustami? Przyjrzyj się sobie. Jak długi jest Twój oddech? Jak się zmienia w chwilach wzburzenia i relaksu? Czy wiesz, że świadome oddychanie może Cię wspierać na co dzień? Proste ćwiczenie polegające na skupieniu uwagi na oddechu nazywa się medytacją i może być dla Twojego mózgu jak ćwiczenia na siłowni.
- Do dobrego funkcjonowania bardzo jest potrzebne radzenie sobie z emocjami. Oznacza to, że umiesz zauważyć w sobie emocję, umiesz ją nazwać i odpowiednio wyrazić. **WYRAŻANIE EMOCJI** jest kluczowe dla utrzymania równowagi psychicznej i nie ma w tym nic wstydliwego czy niewłaściwego. Brak odpowiedniego wyrażania emocji powoduje pogłębianie się stresu. Na początek możesz zapisywać swoje emocje w dzienniku lub mówić do siebie na głos, co czujesz. Jeśli czujesz coś przyjemnego – wyraż to odpowiednio. Jeśli czujesz złość lub gniew zrób coś, by to z siebie wyrzucić. Zrób to tak, by nie krzywdzić siebie lub innych. Jeśli chcesz coś mocno kopnąć, to kopnij piłkę, nigdy własną drugą nogę lub inną osobę;
- Człowiek jest istotą społeczną. Potrzebujemy innych osób, by dobrze funkcjonować, dlatego nie warto się izolować i unikać innych, pod warunkiem, że są to osoby, które potrafią nas wspierać i dodawać pozytywnej energii. Dużą dawkę energii życiowej możemy otrzymać od bliskich nam osób. **AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA** to ważny element gromadzenia paliwa mentalnego. Jeśli siedzisz samotnie w domu, to rozejrzyj się, gdzie możesz spotkać ciekawe osoby, z którymi możesz porozmawiać, pobyć, a może pojechać na wycieczkę;
- Jest jeszcze jeden element pozyskiwania energii życiowej, czyli **WŁASNE METODY**. Każdy z nas ma coś, co przynosi mu ulgę lub daje czas na ochłonięcie i uporządkowanie myśli albo poprawia nastrój. To może być codziennie kawałek czekolady, śpiewanie w chórze, piękny zapach, aromatyczna herbata, obejrzenie śmiesznego filmu lub powiedzenie sobie „Kocham siebie i akceptuję siebie”. Zrób listę takich małych lub dużych rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność i ilekroć poczujesz, że potrzebujesz podnieść poziom swojej energii życiowej, zrób jedną z tych rzeczy.

Ćwiczenie dla Ciebie

1. Oceń w skali punktowej od 0 do 10, jak dbasz o dostarczanie sobie paliwa życiowego.
2. Opisz, jak to robisz, np. chodzę spać regularnie, śpię X godzin codziennie itd.
3. Napisz, co zrobisz już od dziś, żeby poprawić swoje BHP antystresowe

SEN

0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

ODŻYWIANIE SIĘ

0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

RELAKS

0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

RUCH

0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

ODDECH 0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

WYRAŻANIE EMOCJI 0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA 0.....10

Jak jest:

Co zrobię:

WŁASNE METODY