

Stłuczka samochodem, nieporozumienie, zawiedzione oczekiwanie, złamany obcas, upał, hałas, brak czasu...W pierwszym momencie czujemy lub nie, ale jesteśmy pod wpływem – napięcia. Prędzej czy później, mamy ochotę odreagować, lub zupełnie nie zdając sobie z tego sprawy – po prostu to robimy. A to się nam zdarzy nawrzeszczyć na przechodnia, który niechący się napatoczył, a to obgadać wcale nie taką złą koleżankę, a to popaść w nastrój samobiczowania i obwiniania samej siebie. Wszystko to są formy agresji skierowanej do innych lub siebie. Jeśli występuje, choćby w nieświadomionej, odpowiedzi na jakieś stresujące zdarzenie – są formą odreagowania. Nie jest to najlepszy ze sposobów. Istnieje wiele badań pokazujących czarno na białym, że stosowanie agresji niczego nie załatwia. Ma dwa skutki: poczucie ulgi, ALE CHWILOWEJ, oraz nakręcanie się na jeszcze większą agresję – w innych formach, w innych chwilach, w innych okolicznościach. Okazywanie agresji nie uwalnia od niej, nie wygasza jej, a potęguje. Dlatego warto sięgać po inne sposoby na stres.

Jeśli spotka cię coś stresującego i nie można nic z tym zrobić spróbuj zmienić swoją pozycję względem źródła stresu. Pierwsze i najprostsze działanie, jakiego można spróbować to odwrócenie uwagi od tego, co stresuje. Można zacząć ze skupieniem oglądać coś, co jak najbardziej oddala od źródła stresu, można zacząć myśleć o czymś innym, można skoncentrować się na jakiejś aktywności fizycznej lub zaangażować swój umysł w jakąś inną odrywającą aktywność typu rozwiązanie jakiejś wymagającej koncentracji łamigłówki lub w przypadku większego zmęczenia np. gra komputerowa.

Są to dobre sposoby na oderwanie własnych myśli od tego, co stresuje. Kontrolowanie myśli jest kolejnym sposobem na radzenie sobie ze stresem. Nasze myśli, wzbudzające niepokój, mogą się mnożyć, rozkręcać i zacząć panować nad nami. A to my powinniśmy panować nad swoimi myślami. Pierwszym krokiem do zatrzymania toku niechcianych, niepożądanych czy niepokojących myśli jest powiedzenie im stop. Można nawet głośno krzyknąć. Do tego machnąć rękami lub tupnąć nogą. Każdy przejaw aktywności fizycznej w stresie jest pomocny – pomaga choćby nie czuć się bezradnym, mieć poczucie przeciwstawienia się biernemu uleganiu stresowi, a to już jest bardzo dużo.

Natura nie znosi próżni. Co zatem zrobić z tą pustką w umyśle, która może pojawić się po głośnym wypowiedzeniu stop własnym niechcianym myślom? Jeśli szybko nie podejmiemy następnego kroku, niepokojące myśli z pewnością szybko powrócą, ponieważ są pod ręką i mają w głowie dużo pustego miejsca, które można zająć. Najprostszym i najszybszym sposobem jest wymyślenie bezsensownego trzysylabowego wyrazu i powtarzanie go. Ważne, aby ów wyraz z niczym się nie kojarzył, nie niósł ze sobą żadnych uczuć, nastrojów. Ważne jest również to, aby

całkowicie skoncentrować się na wypowiedzianym wyrazie. W momencie, kiedy zaczniemy wypowiadać go mimowolnie, nasze myśli ponownie mogą wymknąć się spod kontroli i wrócić do dręczących treści. A przecież nie to chodzi. Jeśli chciałbyśmy dogłębnie rozprawić się z niepokojem, jaki niosą niektóre nasze myśli, można przeprowadzić ich poznawczą analizę. Nie jest to może najlepszy sposób na gorący stres, ale jest bardzo skuteczny w momencie, kiedy nasz stres jest przewlekły, to znaczy: wywołują go podobne sytuacje, a podtrzymują powtarzające się nasze reakcje. W takim przypadku warto, jak już opadną emocje, przeprowadzić taką analizę. Pomocne może być sporządzenie tabeli ([tabela 1](#))

W kolumnie pierwszej należy opisać zdarzenie, które postrzegamy jako stresujące. W kolumnie drugiej wynotować wszystkie myśli, jakie pojawiają się w naszej głowie wywołane przez to wydarzenie czy sytuację.

W kolumnie trzeciej – uczucia, które pojawiają się na skutek myśli. To jest ważne: jedno z podstawowych założeń analizy poznawczej mówi, że uczucia nie pojawiają się na skutek sytuacji czy zdarzeń zewnętrznych, tylko są konsekwencją naszego odbioru tych zdarzeń, postrzegania ich, pojmowania, więc – myślenia. Dlatego koncentrujemy się w czasie tej analizy na uczuciach, które wywołuje takie a nie inne nasze myślenie o danym zdarzeniu. Kolejne założenie analizy poznawczej mówi, że zachowujemy się zgodnie z tym co myślimy lub czujemy. Czyli, że nasze zachowanie, sposób reakcji na zdarzenie nie jest bezpośrednim efektem tego zdarzenia, ale zostaje wywołane przez nasze myśli lub uczucia. Nasze myśli z kolei nie są bezpośrednim skutkiem zdarzeń zewnętrznych, tylko naszych przekonań dotyczących tych zdarzeń, nas samych wobec tych zdarzeń czy nas wobec świata w ogóle. Nasze myśli są obrazem naszego spostrzegania danego zdarzenia. Jednocześnie też wywołują nasze konkretne – i czasem konkretnie dające nam w kość – uczucia, które z kolei prowadzą do konkretnych zachowań, A zachowania, jak wiadomo, mają często swoje konkretne konsekwencje w realnym życiu – tworzą przebieg naszego życia: budują naszą sytuację rodzinną, zawodową, towarzyską, itd.

Jak wiadomo ludzie różnią się właśnie tym, jak postrzegają daną sytuację, czy zdarzenie. Różnią się swoimi przekonaniami odnośnie obiektywnie tych samych sytuacji. Chyba trudno nie zgodzić się z tym twierdzeniem. A kryje się w nim prawda niosąca wielką nadzieję wszystkim stresującym się duszom: przekonanie/myśl, jakie posiadamy odnośnie jakiegoś stresującego wydarzenia nie jest absolutnie jedyne prawdziwe. Skoro inni mogą mieć inne, dlaczego ja bym nie mogła? I do tego właśnie służy nam druga część tabelki.

W kolumnie piątej wypisujemy różne inne możliwe myśli i przekonania, które mogą pojawić się na skutek tego konkretnego wydarzenia. Zastanawiamy się, jakie uczucia mogą pojawić się na skutek danej, wynotowanej myśli, i wpisujemy je do szóstej kolumny. Do ostatniej kolumny wpisujemy zachowania, które mogą być skutkiem danego uczucia. Przykładowa [tabela 2](#)

Zwróć uwagę do jakich zachowań prowadzą myśli wypisane w drugiej kolumnie, a do jakich myśli alternatywne wpisane w kolumnę piątą. Może warto nie przywiązywać się do myśli, które w danej sytuacji pojawiają się automatycznie, może warto spróbować myśleć alternatywnie?

Technika ta przypomina inną technikę stosowaną do radzenia sobie ze stresem. Jest to technika wewnętrznego dialogu. Aby ją zastosować wynotuj sytuacje, które cię stresują. Wczuj się w każdą z tych sytuacji i spróbuj przypomnieć sobie, co konkretnie myślisz w danej sytuacji. Spisz te myśli. Następnie podziel je na negatywne – te które prowadzą do nieprzyjemnych uczuć paraliżujących twoje działania oraz pozytywne – te które prowadzą do energetyzujących uczuć pozwalających na konstruktywne działanie. Spróbuj pobawić się tymi myślami. Do każdej negatywnej myśli dopasuj pozytywny odpowiednik. Jeśli go nie ma – wymyśl. Np. kiedy myśl brzmi „nic mi nie wychodzi” napawając poczuciem bezsilności zamykającym próby jakichkolwiek działań, pozytywnym odpowiednikiem będzie „tym razem nie poszło mi najlepiej” – myśl, która pozwala na bardziej realistyczną analizę własnego działania i otwiera możliwość kolejnej próby z większą wiedzą na temat tego, na co musimy zwrócić szczególną uwagę, by mieć większe szanse powodzenia. Do każdej opisanej przez siebie sytuacji stresowej znajdź takie pozytywne odpowiedniki negatywnych myśli. Następnym krokiem jest wcielanie tej wiedzy w życie. Kiedy spotka cię opisana przez siebie sytuacja, zatrzymaj negatywne myśli – opracowanym wcześniej kontrmyśleniem. Powtórz w myśli lub na głos sformułowany wcześniej pozytywny odpowiednik. Nie chodzi też o to, by ta pozytywna myśl była bezzasadnie optymistyczna, w stylu „będzie dobrze”. Tego typu ogólne i nie mające pokrycia w rzeczywistości myśli mogą nie pomagać, a nawet szkodzić, ponieważ nie liczą się z rzeczywistością. Myśl pozytywna ma być konkretna i opisywać rzeczywistość („tym razem nie poszło mi najlepiej” – nie oznacza, że zawsze idzie mi nie najlepiej i nie oznacza, że kolejnym razem jeśli zostanie ci jeszcze trochę siły na różne myśli, spróbuj pomyśleć, a może z kimś bliskim porozmawiać, co mogłabyś robić inaczej, żeby następnym razem się udało. Ważne, by to, co wymyślisz było realistyczne, czyli osiągalne dla ciebie takiej jaka jesteś, właśnie dla ciebie możliwe do zrobienia.

Jeśli nie mamy chwili, a stres który nas spotyka jest gorący, najlepszą metodą na ukojenie i zmniejszenie napięcia fizycznego i psychicznego jest krótka relaksacja.

Taka relaksacja to nic innego jak jakiś rodzaj ruchu połączony ze świadomie starannym oddychaniem. Starannym to nie znaczy zawsze – głębokim. Zbyt duża ilość głębokich oddechów pod rząd może być niebezpieczna – spowodować hiperwentylację i zasłabnięcie. W nerwowym momencie dobrze jest wziąć kilka głębokich wdechów lub kilkanaście płytkich, ale bardzo szybkich. Oddychanie, szczególnie w momentach snięcia, jest ważne, gdyż

w takich właśnie chwilach nasz organizm mimowolnie przestaje oddychać, co jest przyczyną braku dostatecznej ilości tlenu w organizmie, a to z kolei bezpośrednio przekłada się na nasze funkcjonowanie, myślenie i psychiczne samopoczucie. Dotleniony organizm to siła i sprawność, dotleniony mózg – jasność myślenia, szybkość podejmowania decyzji, większe prawdopodobieństwo trafnych wyborów. Aby organizm efektywnie i szybko dotlenić warto oddychanie połączyć z kilkoma ćwiczeniami (poprawa krążenia krwi, która rozprowadza tlen) lub napinaniem i rozluźnianiem kolejnych partii mięśni (dodatkowy efekt rozluźnienia). Jeśli ktoś nie może wykonywać gimnastyki z powodów zdrowotnych, można poprzestać na ćwiczeniach izometrycznych. Polegają one na napinaniu kolejnych partii mięśni na kilka sekund, podczas których nie przestajemy oddychać i rozluźnianiu ich na tyle samo sekund ile trwało napięcie. Jest to łagodna, nieinwazyjna metoda, ćwiczenia wykonujemy na tyle, na ile czujemy, że możemy. Nie chodzi o to, by się forsować. Dobrze jest poświęcić kilka minut na poruszenie kolejnych mięśni w całym ciele. Na koniec można stanąć w lekkim rozkroku, zrobić skłon w przód i zawisnąć luźno od pasa w dół, tak by plecy i głowa swobodnie zwisały. Jest to bardzo dobre rozluźniające ćwiczenie na kręgosłup i kark, które spinają się najczęściej. Kiedy tak powiesz głową w dół przez kilka wdechów, zacznij powoli podnosić się do góry, tak by czuć niemal jak krąg po kręgu twój kręgosłup pnie się w górę. W tym czasie rob powolny długi wdech. Jak już staniesz w pozycji wyprostowanej, nie kończ, zwisające ręce ciągnij dalej w górę, aż do całkowitego rozciągnięcia się. Wówczas wypuść całe nabrane w czasie wyprostowywania się powietrze. Na koniec możesz wykonać gest rękami jakbyś otrzepywała się z resztki niechcianych trosk, może nawet z tupnięciem nogą, tak jak się tupie kiedy się chce kogoś przegonić. Uśmiechnij się, przypomnij sobie jak może być wspaniale!

I ostatnia z technik doraźnych, o której zawsze warto pamiętać: brać na siebie tyle, ile jest się w stanie udźwignąć. To dotyczy również czasu – ile jest się w stanie zdążyć. A jeśli już się nie udało dobrze zaplanować czasu, to zwolnić tempo. Często ulegamy złudzeniu, że poruszając się szybciej lub zaniedbując konieczne przerwy, zrobimy więcej, albo mniej się spóźnimy. Fakty są jednak inne – pomyśl ile czasu zaoszczędzisz biegnąc, a nie energicznie idąc – minutę, dwie? Biegnąc, dorobisz się zadyszki, zalejesz potem, a może nawet, jak to w pośpiechu, złapiesz jakąś kontuzję. Jeśli jesteś spóźniona, to i tak ci nie pomoże, a jeszcze dołoży się do zmniejszenia przez jakiś czas twej wydajności i przytomności umysłu. Nie zwiększaj

tempa ruchu - to daje tylko złudzenie, że będziesz do przodu.

Jeśli w twojej organizacji czy w twoim otoczeniu pośpiech jest ważnym kryterium decydującym o uznaniu lub awansie, to przebiegnij się ze dwa razy po korytarzu, tak, żeby wszyscy widzieli jak się spieszysz (swoją drogą ten krótki bieg możesz potraktować jako pretekst do rozprostowania kości i dotlenienia organizmu). Wrażenie pośpiechu utrwali się wśród współpracowników, a ty wykonuj swoje obowiązki w swoim zwykłym tempie. Z pewnością nie stracisz na efektywności, a zyskasz na zdrowiu i zadowoleniu z pracy! Jeśli zaś chodzi o prowadzenie rozmów - staraj się mówić cicho, powoli i niskim głosem. Taki sposób wypowiedania się sprawia wrażenie, że ten kto mówi, wie co mówi (kompetencja, pewność treści które się wypowiada) i tym wzbudza respekt. Oprócz tego zyskujesz uspokajający rytm oddychania, nie wzbudzasz oporu (jaki może się budzić, kiedy słuchamy kogoś mówiącego głośno) i używając niskiego tonu głosu zyskujesz na atrakcyjności, nie jesteś kojarzona z histerią i nerwowością.

W skutecznej walce ze stresem pomoże przyjrzenie się postrzeganiu samej siebie. To, co pobudza poczucie stresu, to poczucie braku kontroli. To z kolei poczucie jest żywione przez przekonanie o tym, że jesteśmy ofiarami albo niesprzyjających okoliczności, albo własnej nieudolności. Takie przekonania pozbawiają możliwości dokonywania wyborów, sprzyjając powstawaniu poczucia bezradności. Tymczasem ani jedno ani drugie nie jest nigdy do końca prawdą. W każdej sytuacji można odnaleźć jakieś pozytywy, tak by jednak przekuć je na własną korzyść, posiłkując się pozytywnymi stronami własnej osobowości i własnymi zdolnościami. Stawianie się w roli ofiary zamyka nam oczy na aspekty pozytywne. Staranie się o realistyczną ocenę pomoże zrobić kolejny krok, choćby najmniejszy, ale zawsze do przodu. Czy to jeśli chodzi o dokonanie zmiany w zaistniałej sytuacji, czy to we własnym radzeniu sobie z tą sytuacją.

Aby zerwać z rolą ofiary trzeba przestać narzekać. Lubimy narzekać, bo dzięki narzekaniu wraz z innymi tworzy się wspólnota, która daje poczucie zrozumienia i możliwość wyrażenia poczucia frustracji. Niestety jest to chwilowa ulga i narzekanie ciągnie jak nałóg. Nie daje zadowolenia, ale przynosi ulgę. Faktyczny efekt jest taki, że nie robimy nic realnego by zmienić sytuację, która budzi nasze niezadowolenie i poddając się narzekaniu marnotrawimy energię powstającą w nas dzięki niezadowoleniu, powstającą po to, by dokonać zmiany.

Kiedy narzekamy - jesteśmy nagradzani przez nasze otoczenie. Otrzymujemy



nierzadko uwagę, życzliwość i współczucie. A co, należy nam się jak psu kość. Ale czy naprawdę nie potrafimy uzyskać tego samego innymi sposobami niż trucie atmosfery?

Narzekanie zapewnia nam komfort nie ponoszenia odpowiedzialności za to, co się dzieje w naszym życiu. Jest po prostu wygodne.

Jednak narzekanie niszczy nasze życie. Nie podejmujemy za nie odpowiedzialności, poddajemy się poczuciu bezradności, które wytwarza brak wiary w sens jakiegokolwiek działania (ponieważ z góry zakładamy jego bezskuteczność i bezsens) z czym łączy się depresyjne samopoczucie, zaburzenia poczucia własnej wartości i problemy uczeniem się i pamięcią. O ile narzekać lubimy, prawdopodobnie problemy z pamięcią nie za bardzo nam odpowiadają. Wówczas trzeba coś zmienić, popracować nad swoim nastawieniem i sposobem myślenia. Pomocne mogą okazać się następujące reguły: sprawiedliwie oceniać to, co się dzieje - dostrzegać swój wkład w odniesione sukcesy; wystrzegać się uogólnień, szczególnie w przypadku niepowodzenia - jeśli raz się coś nie udało, nie znaczy to, że zawsze nie będzie się udawać oraz nie jest to podsumowaniem twoich wszystkich zdolności i ogólnego potencjału; w razie porażki lepiej zastanowić się, czego zabrakło i nauczyć się tego lub zdobyć, by następnym razem móc zastosować; ograniczyć sytuacje, w których czujesz się zależna od okoliczności zewnętrznych w jakimkolwiek sensie - zawsze szukać możliwości wpływu na sytuację.

Wiele sytuacji jest stresujących poprzez to jak je oceniamy, jak oceniamy siebie względem nich. Np. jesteśmy przekonane, że nie umiemy poradzić sobie z daną sytuacją, choć istnieją na to obiektywne szanse, nie zadowolamy się dobrymi rozwiązaniami, bo jesteśmy przekonane, że potrzeba lepszych, przesadzamy w ocenie niepowodzeń postrzegając je jako katastrofy, myślimy w sposób czarno-biały używając emocjonalnych sformułowań typu: wszyscy, nikt, zawsze, nigdy, na pewno, które jednak nie mają zbyt wiele wspólnego z rzeczywistością, której bliższe są określenia: większość, często, rzadko, prawdopodobnie. Zmiana tego typu myślenia pomoże nam lepiej ocenić sytuacje i własne możliwości.

Często wpadamy w pułapkę perfekcjonizmu: chcemy zrobić wszystko, w krótkim czasie i to jeszcze doskonale. Warto stawiać sobie realne cele i dążyć do zmniejszenia wymagań, które stawiamy samym sobie, by nie generować sytuacji stresowych. Zastanów się i zrewiduj, czy stawiane sobie samej wymagania są dopasowane do twoich uśrednionych możliwości i zdolności, a także do twojej indywidualnej wytrzymałości na różnego typu obciążenia. Jeśli nie masz

możliwości, by poszerzyć wiedzę i umiejętności, czy podwyższyć odporność na obciążenia, to prawdopodobnie znak, by zmniejszyć wymagania, co może być związane z potrzebą sformułowania nowych życiowych celów.

W rozpoznaniu naszego nastawienia w stosunku do stresujących sytuacji może pomóc nam rozważenie następujących kwestii: po jak najbardziej obiektywnym, nieoceniającym przyjrzeniu się sytuacji, która wywołała u ciebie stres, spróbuj zastanowić się jak postrzegałaś daną sytuację, jakie myśli przebiegały przez twoją głowę, na co zwróciłaś uwagę i co czułaś. W tym momencie, aby lepiej się zdystansować do samej siebie, może okazać się pomocna rozmowa z bliskimi – niech powiedzą jak cie postrzegają, jak według nich utrudniasz sobie życie – oraz obserwacja, jak oni oraz może jeszcze inni ludzie radzą sobie z podobnymi sytuacjami. Aby zweryfikować, czy trafnie postrzegasz sytuację jako stresującą, zastanów się, czy masz nierealistyczne/wygórowane oczekiwania; czy nosisz w sobie obawy, którymi możesz wywoływać tego typu sytuacje; czy przypisujesz innym swoje problemy; czy dramatyzujesz i przesadzasz i ostatecznie, co ktoś inny powiedziałby o twoich oczekiwaniach, szczególnie ktoś, kogo cenisz. Rozważając powyższe zagadnienia możesz wiele dowiedzieć się o swoim sposobie myślenia i postrzegania sytuacji. Samo uzyskiwanie świadomości jest już początkiem zmiany myślenia. Jeśli to faktycznie dobry kierunek możesz rozważyć kolejne kwestie. Zastanów się, czy istnieją dowody na to, że twoje nastawienie jest zawsze odpowiednie, jak inaczej mogłabyś spojrzeć na sytuację. Jeśli trudno ci się zdystansować do własnego sposobu postrzegania danej sytuacji pomyśl sobie, jakich wskazówek mógłby udzielić ci neutralny obserwator, jakie inne aspekty sytuacji są jeszcze ważne i co będziesz myśleć o tej sytuacji za miesiąc czy za rok; wreszcie, co przemawia na korzyść innego, nowego nastawienia i myślenia o danej sytuacji.

Założmy, że twoje myślenie zmieniło się. Wspaniale, ale jak to wcielić, jak się do tego przyzwyczaić, jak w końcu reagować zgodnie z nim? Zmiana zachowania nie jest łatwa. Lata nawyków i wypróbowanych strategii, które nawet jeśli nam nie służą – są nasze, oswojone, dają poczucie bezpieczeństwa. A do tego poczucia uciekamy szczególnie w sytuacjach...stresu właśnie! Ponadto, dodatkową trudnością jest to, że z pewnością znajdzie się ktoś w naszym otoczeniu, komu nie będzie podobało się to, że się zmieniamy. To naturalne zjawisko. Nie ma takiej możliwości, by spodobać się wszystkim, by wszyscy nas lubili.

Jeśli chcesz zmienić swoje zachowanie, zacznij od jednego małego kroczku.

Wybierz jedną nietrudną do zmiany rzecz. Opisz to, co chcesz zmienić konkretnie, np. „na najbliższej naradzie zabrać jeden raz głos”, zamiast „być aktywniejszą w pracy”. Chęć zmiany całości od razu raczej się nie powiedzie. Jak, być może po wielu próbach, uda ci się zmienić tą jedną rzecz, wybierz następną, może trochę trudniejszą. Aby uchwycić zmianę musisz obserwować własne zachowanie. Ważne, aby ta obserwacja była neutralna, bez moralizatorstwa i pogróżek; aby była obserwacją zachowania, a nie cech osobowości czy charakteru; obserwuj konkrety – nie ogólną „aktywność” (bo co to właściwie jest?), ale np. to „ile razy odezwałam się w czasie narady”; wybierz konkretny okres prowadzenia obserwacji, np. dwa tygodnie; zwróć uwagę na to, czy zachowania, które chcesz zmienić pojawiają się tylko w jakiś określonych sytuacjach.

Jeśli już będziesz wiedziała, co i jak chcesz zmienić, przećwicz nowe zachowanie. Najpierw wyobraź je sobie ze wszystkimi szczegółami, potem zachowaj się zgodnie z tym wyobrażeniem, kiedy jesteś sama, potem możesz jeszcze przećwiczyć w obecności kogoś bliskiego i potem – w świat, bez stresu! Byle małymi i nie za trudnymi krokami, to jest najważniejsza zasada sukcesu w procesie zmiany zachowania!

Efektywną profilaktyką stresu jest regularne angażowanie się w działania, które przynoszą nam przyjemność. Czyli posiadanie hobby. Jeśli obecnie trudno ci zaangażować się w działania przynoszące przyjemność, pomyśl sobie o czasach przeszłych – co kiedyś lubiałaś robić? Może zaangażowanie się w coś z różnych względów odkładałaś na później? Może właśnie teraz jest ten moment, kiedy trzeba do tego wrócić? Zacząć rozwijać się w tym kierunku? Albo pomyśl o tym, co chciałaś robić, ale nie było ku temu sposobności, albo może nigdy nie zastanawiałaś się, co sprawiałoby ci przyjemność – może teraz warto to rozważyć? Aby nie dać się stresowi, należy przynajmniej jedną taką rzecz wybrać i zacząć realizować. Ważne, by robić ją stale, cyklicznie, żeby to nie był tylko jednorazowy zryw. Ponieważ ma to być profilaktyka stresu. Stres jest lub może być nieustająco obecny w życiu, więc działania profilaktycznie również należy podejmować nieustająco. Ponieważ mają to być działania przynoszące przyjemność i zadowolenie, chyba nie stanie się to przykrym obowiązkiem, a wręcz przeciwnie. Pamiętajmy, że aktywność, którą będziemy realizować jako hobby powinna odpowiadać twoim upodobaniom, a nie spełniać wyłącznie funkcji użytkowej – działania, które ma chronić przed stresem. Powinna to być aktywność, która nie wymaga dużych nakładów finansowych czy czasowych, po prostu taka, która jest możliwa do realizowania. Aktywność tę po prostu powinno się móc wykonywać w miarę regularnie. Najlepiej też, aby była ona jednocześnie okazją do przebywania z bliskimi, szczególnie wówczas, jeśli na co dzień nie mamy dla nich zbyt wiele czasu.



Bliscy...to kolejny sposób na „efektywną profilaktykę stresu”. Ważne jest, by nie zaniedbywać rodziny, bliskich relacji, ale także tych dalszych, czysto towarzyskich. Jeśli wiemy, że mamy z kim porozmawiać, już sam ten fakt skutkuje bardziej pozytywną oceną sytuacji i możliwości poradzenia sobie z nią.