Żeby znaleźć odpowiedź na pytanie co zrobić ze stresem w trudnych sytuacjach naszego życia proponuję najpierw zapoznać się z najważniejszą informacją na temat danego zagadnienia. Przede wszystkim stres dotyczy każdego człowieka. Jest to reakcja organizmu na wydarzenie, które zakłóca nasze życie. Może ono być zarówno trudne, negatywne (np. zła ocena w szkole), jak i pozytywne (np. ślub kogoś bliskiego). Nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, możemy jedynie próbować zdystansować się do tego, co zaburza równowagę naszego organizmu. Lecz nie da się odizolować od wszystkiego, co się dzieje wokół nas. W dzisiejszych czasach dochodzi do wielu trudnych wydarzeń: zarówno na większą skalę, jak na przykład wojna na Ukrainie lub choroba koronawirusowa, jak i takich, które dotyczą naszej prywatności.

Należy pamiętać, że wszyscy inaczej reagujemy na stres i uczymy się tej reakcji. Oprócz tego, że stres może skomplikować nasze życie, stanowić zagrożenie, może również w niektórych przypadkach dać nam energię i motywować do działania.

Najczęściej dzisiaj słyszę wypowiedzi typu „Nie chcę żyć w stresie”, „Jestem zestresowana”, „Nic nie mogę zrobić ze stresu”. W tym momencie przychodzą mi na myśl słowa kanadyjskiego badacza tego zjawiska Hansa Selye, który powiedział że „bez stresu nie byłoby życia”.

Istnieje wiele różnego rodzaju porad w zwalczeniu stresu. Proponuję kilka sposobów, które mogą pomóc ci w jego przezwyciężeniu:

1. Spróbujmy spojrzeć na trudną sytuację i zająć swoje stanowisko w tej sprawie, szukać badań i walczyć o swoją rację. Warto uwierzyć w siebie i dowiedzieć się pozytywnych rzeczy o sobie.

 2. Dowiedzmy się więcej na temat trudnej sytuacji.

Na przykład zdobyta wiedza na temat pewnej choroby pomoże nam skutecznie ją zwalczać.

3. Zdystansujmy się oraz nieprzejmujmy się daną sytuacją. Nawet jeśli dana osoba próbuje to zrobić przynajmniej zewnętrznie, to ma możliwość spokojnego wykonywania kolejnych kroków w kierunku rozwiązania trudnej sytuacji. W takich przypadkach bardzo pomoże samokontrola, gdy dana osoba uczy się równowagi i panowania nad sobą.

4. Szukajmy wsparcia społecznego. Bliskość osób, które będą nas wspierać, zawsze będzie miała na nas pozytywny wpływ. Rozmowa z bliską osobą czy pomoc specjalisty potrafi nieraz radykalnie zmienić trudną sytuację.

5. Pozytywne przewartościowanie sytuacji. Warto spróbować poznać dobre strony, jeśli takie istnieją.

Jednak, szczególną uwagę każdego z was chciałbym zwrócić na taki moment:

wiara pomaga zwalczać stres. Istnieje mnóstwo różnych badań, wyniki których potwierdzają, że wiara religijna pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne człowieka. Wielu naukowców twierdzi, że ludziom wierzącym znacznie łatwiej jest pozbyć się uzależnień i stresu, a amerykańscy badacze Paradiniego i Patage są przekonani, że wiara katolicka czyni ludzi wierzących bardziej odpornymi na stresujące sytuacje. Wyniki badań wkazują, że wyższy poziom religijności łączy się z większym optymizmem, poczuciem więzi społecznej, odpornością na stres oraz poczuciem zadowolenia z życia.

Na koniec chciałbym przypomnieć zachętę Jezusa: „Niechaj się nie trwoży serce wasze, wierzycie w Boga i we mnie wierzcie” (J 14, 1).