**Psikologlar, sorunları çözmemize, korkularımızı atmamıza ve duygularımızı anlamamıza yardımcı olan kişilerdir.**

Sakin ve sağlıklı bir hayat sürmemiz için bizlere yardımcı olan uzman kişilerdir. Ama aynı zamanda insandırlar ve onlarında stresle baş etmeleri gerekir.

Kişisel Başarı size profesyonellerin bile stres azaltmak için kullandıkları, danışanlarına yardımcı olduğunu belirttikleri bazı yöntemleri anlatmaktadır.

**Aklıma gelen her şeyi yazın.**

Klinik psikolog ve gençlerin yetiştirmesi konusunda bir kitabının yazarı olan John Duffy, *“Stresin azaltılması için notlar yazıyorum. Düşünceler, durumlar, insanlarla ilişkiler, makale fikirleri. Yazıyorum ve aklıma gelen her şeye yapısıyorum. Bu yaratıcı süreç gerçekten yararlıdır, çünkü sorunları unutuyoruz, başımız açık, gerginlik düşüyor. Ondan sonra, farklı bir perspektiften şeyleri görebiliyorum. “*

**Yemek yapmak istediğiniz bir yemek için malzeme alırken titiz olun.**

Psikoterapist, yazar ve öğretmen Jeffrey Sumber stresle baş etmek için bu yöntemleri kullanıyor:

*“Kendimi depresif hissettiğimde yemek severim. Fakat sağlıklı yiyecekler veya daha önce hiç yapmadığım bir yemek olmalı. Malzemeleri seçip, dükkana girmek için çok zaman harcıyorum. Daha sonra onları dikkatlice kesip, sargı bezlerini hazırladım ve çanağı yavaşça yedik. Sık sık sonuçlarımı arkadaşlarımla kıskanç yapmak için Facebook’a gönderirim! “*

**Kaslarınızı sıkın.**

Amerikan psikoterapisti Kevin Chapman 1920’de geliştirilen ilerici kas gevşeme yöntemini kullanıyor.

**Fikir çok basit :** güçlü gerginliklerin ardından gevşeme geliyor. Bu, kaslarınızı 10 saniye sıkmanız ve 20 saniye boyunca gevşeme hissi üzerine yoğunlaşmanız gerektiği anlamına gelir.

Toplamda kas gruplarının tamamı için 200 egzersiz var. Her kas grubuna dikkat etmeyi unutma.

**Doğru tepki verin veya hiç tepki göstermeyin.**

Psikolog Susan Krauss Whitbourne stresle savaşmaz . Stresli bir duruma girdiğinde tekrarladığı özel bir mantra vardır. Dedi ki, ***“Durumu değiştiremem, ancak tepkimi değiştirebilirim.”***

Olumsuz bir duruma karşı olumlu bir tepki, stres yaratmaktan kaçınmanıza yardımcı olur ve hatta bir meydan okuma olarak davranırsanız biraz deneyim kazanmanıza yardımcı olur. Hatalarınızdan da öğrenebilirsiniz.

**Düşüncelerinizin akışını durdurun.**

Psikolog Martin Seligman , kafanızı temizlemeye yardımcı olan kolay ve popüler bir yöntem önerir.

Ellerinizi çırpın ve çığlık atın, ***” Durun! Daha sonra düşüneceğim! “***Ayrıca şu an size faydası olmayan bir şeyi düşünmeye başladığınızda bilekinizde bir bant takabilir ve kenetleyip sıkıştırabilirsiniz. Düşüncelerin döngüsünü durdurmak ve bir süre için bir sorunu ertelemek için bu numaralar kullanın. Ardından dikkatinizi olağanüstü bir nesne veya bir egzersiz haline getirmeye çalışın.

**Hobi ve istediğiniz şeyleri bir saat harcayın.**

Psikoterapist Amy Przeworski , istediğin her şeyi yapabildiğin belli bir süre olmasını önerir. Oku, çiz, piş, egzersiz – ne olursa olsun mutlu olursun. İş yok, sorumluluk yok, olumsuz düşünceler yok, üzülmenizi sağlayacak hiçbir şey olmamalı.

**Sinirlerinizi harekete geçirin.**

Toni Bernhard , fizyolojiye dayalı olağandışı ama etkili bir yöntem önermektedir.

Dudaklarınızı işaret parmağınızla hızlıca kaydırın. Bu hareket parasempatik sinir sistemini uyaran ve sakinleşmenize yardımcı olan dudak yüzeyindeki sinirlere dokunuyor.

**Farklı klasik yöntemleri deneyin.**

Tabii ki, stresin ortadan kaldırılması için klasik yollar da var.

Örneğin, Deborah Serani , klinik psikolog ve bir kitap yazarı Depresyon ile Living , ihtiyacı olan vücudu her şeyi vermeye çalışır. ***“Duygularıma dokunan her şeyi kullanıyorum. Örneğin, arabamda oturup radyodaki caz müziğini dinleyebilir, çekebilir, sıcak küvette rahatlayabilir veya enfes ve lezzetli çay tadabilirsiniz. “***

Terapist Joyce Marter, AA üyeleri arasında ortak bir yöntem kullanıyor: düşüncelerinizi temizlemek için yararlı bir şeyler yapmanız gerekiyor. Örneğin, çalışma alanını temizleyin, bulaşıkları yıkayın vb. Ana kural, dikkatini yönlendirmenize yardımcı olmalı ve sizi sizi zorlayan şey hakkında düşünmeyi ihmal etmemelidir.

Psikolog Susan Newman , arkadaşlarımızdan daha iyi bir antidepresan olmadığını düşünüyor. Ve doktor Stephanie Sarkis yoga, spor ya da dinlenme ve uyku dönüyor.

***Ana konsept***

Stresden kurtulmanın ana konsepti bir süre problemten uzak durmaktır. Ve ne kadar iyi yaparsanız yapın, daha hızlı kurtarıp yeni zorluklara hazır hale geleceksiniz.

Ve hangi yöntemi en çok sevdin? Stresle uğraşmanın kendi benzersiz yolunuz var mı? Bizimle paylaşın!