**Ορισμός του στρες**

Η λέξη στρες προέρχεται από το λατινικό stringere που σημαίνει σφίγγω και χρησιμοποιούταν κατά τον 17ο αιώνα για να εκφράσει την ταλαιπωρία ή τα βάσανα. Κατά τα τέλη του 18ου αιώνα η λέξη στρες δήλωνε «εξαναγκασμό, πίεση ή έντονη προσπάθεια».

Οι πρώιμοι ορισμοί της έντασης και του φορτίου, που χρησιμοποιήθηκαν στη φυσική και τη μηχανική, επέδρασαν στην αντίληψη για το πώς το στρες επιδρά στον άνθρωπο. Υπό αυτή την έννοια το στρες θεωρήθηκε ως ένα εξωτερικό ερέθισμα που ασκείται σε ένα άτομο, ενώ υπό μια δεύτερη έννοια το στρες ορίσθηκε ως αντίδραση ενός ατόμου σε μια ενόχληση.

Νεότερες και πλέον ολοκληρωμένες θεωρίες του στρες δίνουν έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος και περιγράφουν το στρες ως μια αντίδραση σε ενδογενείς ή εξωγενείς διαδικασίες οι οποίες φτάνουν σε επίπεδα που εξαντλούν τα σωματικά και ψυχολογικά αποθέματα.

Στρες είναι κάθε δύναμη η οποία θέτει έναν ψυχολογικό ή σωματικό παράγοντα πέρα από το εύρος σταθερότητας, προκαλώντας ένταση στο άτομο. Η γνώση ότι κάτι είναι πιθανό να προκαλέσει στρες, συνιστά απειλή για το άτομο.

Πολύ συχνά μια φυσιολογική αντίδραση σε μία αγχογόνα κατάσταση εξελίσσεται σε πρόβλημα επειδή το άτομο εμπλέκεται σε ένα φαύλο κύκλο που διαιωνίζει την ψυχολογική πίεση. Αυτός ο κύκλος μπορεί να τροφοδοτείται από σωματικά αισθητηριακή αισθήματα, από ψυχολογικές αντιδράσεις ή από συγκεκριμένες συμπεριφορές. Το πρώτο βήμα για την διακοπή αυτού του κύκλου είναι η αναγνώριση των παραγόντων που διαιωνίζουν τη διαμόρφωσή του.

Το στρεσογόνο ερέθισμα που προκαλεί την ψυχολογική πίεση μπορεί να αποτελέσει την αρχή για τη δημιουργία ενός φαύλου κύκλου. Αν και τα σωματικά συμπτώματα της ανησυχίας, του φόβου και του άγχους είναι φυσιολογικά, εάν είναι υπερβολικά ή εάν παρερμηνευθούν μπορεί να γίνουν πηγή ψυχολογικής πίεσης και να οδηγήσουν σε υψηλότερα επίπεδα έντασης και ανησυχίας. Για παράδειγμα, ο πόνος στο στήθος που είναι μια φυσιολογική μυϊκή ένταση της αντίδρασης στην ψυχολογική πίεση μπορεί να ερμηνευθεί ως εξής: «Πόνος στο στήθος: θα πάθω καρδιακή προσβολή!» Αυτό το ανησυχητικό συμπέρασμα αυξάνει την ένταση της δυσφορίας. Ακόμα κι αν το άτομο αναγνωρίζει ότι ο μυϊκός πόνος αποτελεί μέρος της αντίδρασης στην ψυχολογική πίεση, αν οι σωματικές αντιδράσεις είναι υπερβολικά έντονες η εμπειρία μπορεί να γίνει αρκετά δυσάρεστη και να δημιουργήσει φόβο για αυτά τα συμπτώματα του άγχους: το φόβο του φόβου. Η αναμονή αυτής της δυσάρεστης εμπειρίας και ο φόβος του ατόμου για μυϊκό πόνο μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογική πίεση, γεγονός που με τη σειρά του πυροδοτεί το πρόβλημα.

Οι σωματικές αντιδράσεις στην ψυχολογική πίεση είναι δυνατό να διαιωνίσουν προβλήματα. Σωματικά συμπτώματα, όπως το τρέμουλο, η εφίδρωση, η ναυτία μπορούν να μειώσουν την απόδοση του ατόμου, να αυξήσουν το άγχος του και να εντείνει τα σωματικά του συμπτώματα.

Οι ψυχολογικοί παράγοντες που συμβάλουν στη διατήρηση του φαύλου κύκλου αποτελούν νοητικές και συναισθηματικές διεργασίες που γίνονται εντονότερες και οδηγούν σε παραποιήσεις καθώς αυξάνουν τα επίπεδα του φόβου. Οι πιο συχνές παραποιήσεις της σκέψης είναι οι παρακάτω:

* Καταστροφική σκέψη
* Διπολική σκέψη
* Μεγιστοποίηση
* Υπεργενίκευση
* Αποκλεισμός του θετικού
* Εστίαση της προσοχής

Η καταστροφική σκέψη

Στην περίπτωση αυτή το άτομο αναμένει την καταστροφή ως τη μόνη πιθανή έκβαση των πραγμάτων. Για παράδειγμα, ένα άτομο που κάνει καταστροφικές σκέψεις συμπεραίνει αυτόματα ότι το βλοσυρό βλέμμα ενός συναδέλφου του υποδηλώνει απόλυτο μίσος απέναντί του, ή ότι μια ασήμαντη εγχείριση θα καταλήξει σε θάνατο.

Οι καταστροφικές σκέψεις συνδέονται ιδιαίτερα με σωματικά συμπτώματα: ένας πονοκέφαλος εκλαμβάνεται ως πρόδρομο σύμπτωμα εγκεφαλικού επεισοδίου, ένας πόνος στο στήθος σημαίνει καρδιακή προσβολή, η φαγούρα στο δέρμα και το μούδιασμα ερμηνεύονται ως σύμπτωμα σκλήρυνσης κατά πλάκας.

Η διπολική σκέψη

Σε αυτή την περίπτωση το άτομο σκέφτεται με απόλυτους όρους του τύπου «όλα ή τίποτα». Για παράδειγμα σκέφτεται: «πάντοτε θα αισθάνομαι τόσο απαίσια», αντί να σκέφτεται : «Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι άσχημα, αλλά η διάθεσή μου θα μπορούσε να βελτιωθεί με λίγη βοήθεια».

Η μεγιστοποίηση

Κατά τη διεργασία της μεγιστοποίησης οι αρνητικές πλευρές της πραγματικότητας μεγιστοποιούνται ή υπερτιμώνται.

Υπεργενίκευση

Το άτομο με αυτό τον τρόπο σκέψης βλέπει ως κανόνα ένα μεμονωμένο γεγονός και εξάγει συμπεράσματα από αυτό. Θεωρεί δηλαδή ότι αυτό το γεγονός θα συμβαίνει για πάντα χωρίς να μπαίνει στην διαδικασία να αξιολογήσει κατά πόσο αυτό ισχύει. Για παράδειγμα ένας άντρας προσεγγίζει μία γυναίκα για να την ζητήσει σε ραντεβού. Μετά την αρνητική απάντηση της γυναίκας ο άντρας σκέφτεται: «*Ποτέ δεν πρόκειται να μου συμβεί κάτι καλό με τις γυναίκες. Πάντα αποτυγχάνω και καμία γυναίκα δεν θέλει να βγει μαζί μου. Θα είμαι μόνος και δυστυχισμένος για όλη μου την ζω».* Έτσι το άτομο καταλήγει πάντα σε ένα γενικευμένο συμπέρασμα χωρίς να έχει εξετάσει όλα τα ενδεχόμενα. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα ο άντρας θα αισθάνεται πάντα απόρριψη από το γυναικείο φύλο και είναι πολύ πιθανόν να αποφεύγει στο μέλλον να ξαναπροσεγγίσει γυναίκα.

Ο αποκλεισμός του θετικού

Πρόκειται για ένα νοητικό φίλτρο που ωθεί το άτομο να παραγνωρίζει τα θετικά γεγονότα, τα σχόλια επιβράβευσης, τα επιτεύγματα και τις ικανότητές του. Παραδείγματα αποκλεισμού του θετικού είναι ο μαθητής που αγνοεί το πλήθος των καλών του βαθμών και επικεντρώνεται σε μια μεμονωμένη αποτυχία, ο νοσοκόμος που δεν λαμβάνει υπόψη τις ευχαριστίες των ασθενών του και σκέφτεται μόνο την αρνητική κριτική ενός ασθενή. Όποιος δεν μπορεί να αναγνωρίσει τα θετικά του σημεία και τις δυνατότητές του έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση, με αποτέλεσμα να έχει μειωμένες δυνατότητες αντιμετώπισης των αγχογόνων παραγόντων.

Η εστίαση της προσοχής

Η αναζήτηση του αντικειμένου που μας φοβίζει μπορεί να παρατείνει το άγχος για τη λύση του προβλήματος. Το άτομο που δεν φοβάται τις αράχνες πιθανότατα θα διέσχιζε ένα δωμάτιο χωρίς να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στους ιστούς, στις σκονισμένες γωνίες ή ακόμη και στις αράχνες που θα υπήρχαν σε αυτό. Αν στο ίδιο δωμάτιο έμπαινε ένα άτομο με φοβία για τις αράχνες, δεν θα διέφευγε της προσοχής του ούτε ένας ιστός ούτε μια σκονισμένη γωνία με αποτέλεσμα να αισθανθεί φόβο.

.

**Αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων**

1. **Χαλάρωση της έντασης**

Χαλαρώνουμε από την ένταση με δύο τρόπους: τη σωστή αναπνοή (διαφραγματική) και τη χαλάρωση των μυών του σώματος.

**Α) Διαφραγματική αναπνοή**

Η σωστή (διαφραγματική) αναπνοή μας βοηθά σημαντικά να χαλαρώνουμε. Είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμαστε σ' αυτήν.

Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένοι όταν μαθαίνετε την άσκηση. Στην καρέκλα ή όρθιοι αργότερα.

* Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
* Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγεστε.
* Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από τη μύτη σας.
* Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) το λεπτό.

Στην αρχή μπορεί να νιώσετε ότι δεν λαμβάνετε αρκετό αέρα, αλλά καθώς θα εξασκείστε θα βρείτε ότι αυτός ο νέος τρόπος αναπνοής είναι ιδανικότερος και ανετότερος.

**Β) Χαλάρωση των μυών**

Η παρακάτω τεχνική είναι πολύ απλή αλλά αποτελεσματική. Χρειάζονται μόνο 5-10 λεπτά για να ολοκληρωθεί. Δοκιμάστε την επόμενη φορά που θα νιώσετε ότι βρίσκεστε κάτω από πίεση.

* Καθίστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, σε ένα καναπέ ή στο δάπεδο και «τεντωθείτε» λίγο.
* Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να χαλαρώσουν σε μια άνετη θέση. Κουνώντας ελαφρά, 'στρίβοντας' και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σταματά η ένταση.
* Αφήστε την ένταση να φύγει από τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο, όπως παραπάνω.
* Νιώστε ότι η καρέκλα ή ο καναπές ή το δάπεδο στηρίζουν όλο το βάρος του σώματός σας. Νιώστε ότι τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι βαριά και ότι 'βυθίζονται' στο κάθισμα.
* Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι. Χαλαρώστε το σαγόνι σας και το πρόσωπό σας.
* Αν κάτι ενοχλητικό συμβεί ή σας περάσει από το μυαλό, απλά αγνοήστε το. Μην του δώσετε σημασία.
* Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος όπου απολαμβάνετε τη λιακάδα, τη θάλασσα ή ό,τι άλλο σας ικανοποιεί. Φανταστείτε ότι είστε πραγματικά στο μέρος αυτό.
* Για λίγα λεπτά κρατείστε αυτή τη χαλαρή θέση.

**Δυσκολίες στη χρήση της χαλάρωσης**

Τα πιο κοινά προβλήματα στη χρήση της χαλάρωσης είναι τα ακόλουθα:

**Παράξενες αισθήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης:** Είναι φυσικό να νιώθει κανείς περίεργα όταν κάνει μια σωματική δραστηριότητα που δεν έχει συνηθίσει. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας γιατί μέσα από την επανάληψη της άσκησης αρχίζει κανείς να αισθάνεται άνετα.

**Κράμπες:** Μπορεί να είναι επώδυνες αλλά δεν είναι επικίνδυνες. Είναι σωστά να μην σφίγγει κανείς πολύ έντονα τους μυς και να κάνει την άσκηση σε ζεστό δωμάτιο.

**Ύπνος κατά τη διάρκεια της άσκησης**: Μερικές φορές κάποιοι κάνουν την άσκηση χαλάρωσης με σκοπό να αποκοιμηθούν. Εάν όμως δεν θέλει κάποιος να κοιμηθεί, μπορεί να δοκιμάσει να μην ξαπλώσει. Μπορεί επίσης να κρατά στο χέρι του ένα άθραυστο αντικείμενο, το οποίο θα πέσει κάτω μόλις αποκοιμηθεί το άτομο.

**Επίμονες σκέψεις που προκαλούν ανησυχία:** Αυτές είναι κάτι φυσιολογικό και δεν αποτελούν σημαντικό εμπόδιο στην εφαρμογή της άσκησης. Ο καλύτερος τρόπος για να τις διώξει κάποιος είναι να μην ασχοληθεί μαζί τους. Είναι καλό να δεχθεί κανείς το γεγονός ότι κατά καιρούς θα περνούν από το νου του και απλώς να εστιάζει την προσοχή του στην άσκησης της χαλάρωσης.

1. **Έλεγχος των δυσάρεστων σκέψεων**

Η κάθε κατάσταση και το κάθε γεγονός αποκτούν την αξία που εμείς τους δίνουμε και, συνεπώς, προκαλούν τόσο άγχος, όσο εμείς τους επιτρέπουμε. Κάθε άτομο κρίνει τα γεγονότα με διαφορετικό τρόπο από όλα τα άλλα άτομα. Επίσης, το ίδιο αυτό άτομο κρίνει τα ίδια γεγονότα διαφορετικά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με τις συνθήκες.

Εκείνο που μας αναστατώνει δεν είναι τα ίδια τα γεγονότα, αλλά η αντίληψη που έχουμε για αυτά. Αν η αντίληψη αυτή μεταβληθεί, τότε είναι δυνατό να αλλάξει (να μειωθεί) και ο βαθμός του άγχους που νιώθουμε.

Ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσει ένα άτομο το άγχος του, είναι να εξετάσει κατά πόσο η κατάσταση ή το γεγονός που το απασχολούν, είναι όντως τόσο αρνητικά όσο νομίζει, ή αν γι' αυτό ευθύνονται ορισμένες σκέψεις του.

Η σχετική προσπάθεια αποτελείται από 3 στάδια:

* **Ακριβής εντοπισμός της πηγής του άγχους***.* Εντοπίστε τι ακριβώς είναι εκείνο που σας ενοχλεί. Το άγχος μπροστά σε κάτι συγκεκριμένο είναι λιγότερο, σε σύγκριση με κάτι αφηρημένο. Επίσης, μπορούμε να βρούμε πιο εύκολα συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης ενός ορισμένου προβλήματος.
* **Έλεγχος και επαναξιολόγηση των σκέψεών σας***.* Αφού εντοπίσετε τι ακριβώς σας προκαλεί άγχος, καλό είναι να εξετάσετε τις σκέψεις σας για την πηγή του άγχους, για τη σχέση τη δική σας με την πηγή του άγχους κλπ. Η επαναξιολόγηση της κατάστασης μπορεί να σας οδηγήσει στην ακριβέστερη εκτίμηση των δεδομένων και να σας βοηθήσει να εντοπίσετε σκέψεις που «παραμορφώνουν» την πραγματικότητα. Η αντικατάσταση των σκέψεων αυτών με άλλες περισσότερο προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα ή και πιο αισιόδοξες ή θετικές, θα μειώσει το βαθμό του άγχους που βιώνετε.
* **Ανεύρεση εναλλακτικών σκέψεων:** Αφού έχετε αναγνωρίσει τις αγχογόνες σκέψεις και τις συγκεκριμένες γνωστικές προκαταλήψεις μπορείτε να αρχίσετε την αναζήτηση εποικοδομητικών εναλλακτικών σκέψεων με τις οποίες μπορείτε να αντικαταστήσετε τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος. Υπάρχουν πέντε ερωτήσεις που πρέπει να θέσετε στον εαυτό σας έτσι ώστε να αρχίσετε να σκέφτεστε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση:
	1. Υπάρχουν κάποιοι λόγοι που κάνω αυτή την ανήσυχη σκέψη;
	2. Υπάρχουν στοιχεία που αντιτίθεται σε αυτή τη σκέψης;
	3. Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί;
	4. Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την χειρότερη πιθανή εξέλιξη;
	5. Ποιος τρόπος θεώρησης της κατάστασης θα ήταν περισσότερο εποικοδομητικός;

**3. Η αντιμετώπιση οτιδήποτε μας απασχολεί**

Αρκετές φορές καλούμαστε να δώσουμε λύσεις σε διάφορες δύσκολες περιστάσεις ή προβλήματα. Οι **"τεχνικές επίλυσης προβλημάτων"** που παρουσιάζονται παρακάτω μπορούν να φανούν εξαιρετικά χρήσιμες για την αντιμετώπιση τέτοιων δυσκολιών.

Η εφαρμογή της τεχνικής αυτής είναι απλή και απαιτεί λίγη μόνο προσπάθεια. Χωρίζεται σε 6 βήματα:

* **Καθορισμός του προβλήματος:** Προσπαθήστε να ορίσετε επακριβώς τι σας ενοχλεί ή απασχολεί. Ορίστε ένα εντελώς συγκεκριμένο πρόβλημα χωρίς να απεραντολογείτε. Δουλέψτε με ένα μόνο θέμα τη φορά.
* **Απαρίθμηση πιθανών λύσεων:** Προσπαθήστε να βρείτε και καταγράψτε όσο το δυνατό περισσότερες λύσεις, για κάθε πλευρά του προβλήματος που σας απασχολεί. Προσπαθήστε να δείτε πώς θα αντιδρούσε κάποιος άλλος στη θέση σας. Μην διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή τρίτων.
* **Αξιολόγηση των "υπέρ" και των "κατά" κάθε πιθανής λύσης:** Για κάθε πιθανή λύση που πριν βρήκατε, καταγράψτε τα υπέρ και τα κατά, που θα προέκυπταν από την πιθανή εφαρμογή αυτής της λύσης. Στόχος είναι η ανεύρεση εκείνης της λύσης με τα περισσότερα ή σημαντικότερα υπέρ και τα λιγότερα ή πιο ανώδυνα κατά.
* **Σχεδιασμός:** Με πολύ συγκεκριμένους όρους, αποφασίστε πως θα εφαρμόσετε την επιλεγμένη λύση. "Τι ακριβώς θα γίνει, πότε θα γίνει, ποιος θα αναμειχθεί, που θα γίνει, ποια βήματα ακριβώς θα ακολουθήσετε", είναι ερωτήματα που θα πρέπει να απαντηθούν.
* **Δράση:** Εφαρμόστε τη λύση που δώσατε.
* **Αξιολόγηση αποτελεσμάτων:** Αν η λύση πέτυχε, μπράβο σας! Εφαρμόστε τη μέθοδο και σε άλλα προβλήματά σας. Αν η λύση σας δεν επέτυχε τα αναμενόμενα, προσπαθήστε να ελέγξετε και να κατανοήσετε "τι πήγε στραβά". Ίσως φανήκατε υπεραισιόδοξος/-η, ίσως κρίνατε λάθος τις συνθήκες, ίσως ευθύνεται κάποιος τρίτος παράγοντας που δεν υπολογίσατε. Όποιο και να είναι το συμπέρασμά σας, θυμηθείτε ότι **δεν αποτύχατε**. Πρέπει όλοι μας να αναμένουμε κάποιες ατυχίες στη ζωή μας. Μάθετε από την εμπειρία σας και ξαναπροσπαθήστε, είτε ξεκινώντας και πάλι από το 1ο βήμα, είτε δοκιμάζοντας τη λύση που στο 3ο βήμα προέβαλε ως η αμέσως πιο ικανοποιητική. Σ' αυτή την περίπτωση, ξεκινήστε από το 4ο βήμα.

Διαφορετικά πράγματα βοηθούν τον κάθε άνθρωπο στην αντιμετώπιση του στρες. Πέρα από όσα περιγράψαμε παραπάνω, υπάρχουν και μερικές άλλες ιδέες που μπορεί να φανούν χρήσιμες σε μια πιεστική κατάσταση.

Χρήσιμες, λοιπόν, θα σας φανούν οι παρακάτω μικρές συμβουλές:

**1.** Προγραμματίστε το χρόνο σας. Είναι σημαντικό να προγραμματίζετε τις υποχρεώσεις σας και τις ενέργειές σας τόσο μακροπρόθεσμα (για τις επόμενες εβδομάδες ή και μήνες) όσο και βραχυπρόθεσμα (για την επόμενη ημέρα ή ημέρες). Μπορείτε να λειτουργήσετε ως εξής:

* Κάντε μια λίστα υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων.
* Αξιολογήστε τη σπουδαιότητά τους και το βαθμό επείγοντος.
* Φτιάξτε ένα κατάλογο υποχρεώσεων-δραστηριοτήτων που πρέπει να ολοκληρωθούν, για την επόμενη ημέρα, τις επόμενες ημέρες, τους επόμενους μήνες.
* Ασχοληθείτε πρώτα ή αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα πιο σημαντικά ή τα πιο επείγοντα. Μην θέτετε όμως υπερβολικούς στόχους.
* Μη βάζετε νέα πράγματα στον κατάλογο εκτός και αν αυτό είναι αναγκαίο ή υπάρχει επάρκεια χρόνου.
* Σημειώστε κάθε υποχρέωση ή δραστηριότητα που ολοκληρώνετε.
* Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγξτε τι καταφέρατε και κάντε τις απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας.
* ΜΗΝ ξεχάσετε να προβλέψετε επαρκή χρόνο για διασκέδαση ή χαλάρωση.
* Προσπαθήστε να είστε ευέλικτοι στους σχεδιασμούς και το πρόγραμμά σας. Κάντε τις αλλαγές που χρειάζονται, όταν αυτό είναι απαραίτητο.

**2.** Η φυσική άσκηση, η ενασχόληση με μια ευχάριστη δραστηριότητα, ο ελεύθερος χρόνος βοηθούν σημαντικά στην αντιμετώπιση του στρες. Η γυμναστική, το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι, τα χόμπι ανακουφίζουν από την ένταση και προλαμβάνουν τις αρνητικές συνέπειες, όπως είναι τα προβλήματα υγείας. Καλό είναι όμως να μην ασχοληθείτε με κάποιο ανταγωνιστικό άθλημα ή χόμπι, ή μην ασχοληθείτε κατά τρόπο ανταγωνιστικό. Ωφέλεια μπορεί να έχουμε με το να είμαστε πιο 'δραστήριοι' στην καθημερινή ζωή μας: για παράδειγμα, περπατήστε και μην οδηγείτε. Χρησιμοποιείστε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα. Κάντε περιπάτους. Ασκηθείτε ελαφρά στο σπίτι σας.
**3.** Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμά σας. Πραγματικά ελεύθερος χρόνος είναι εκείνος, στον οποίο δεν έχετε να κάνετε τίποτα. Καθίστε κάπου άνετα και ακούστε μουσική ή ονειροπολήστε.
**4.** Προσπαθήστε να κοιμάστε όση ώρα χρειάζεστε. Η εφαρμογή των μεθόδων χαλάρωσης, όπως και η ελαφρά γυμναστική ή ένας περίπατος αμέσως πριν την ώρα του ύπνου, μπορούν να βοηθήσουν. Επίσης, προσπαθήστε να κρατήσετε ένα σταθερό πρόγραμμα. Κοιμηθείτε, δηλαδή, και σηκωθείτε τις ίδιες περίπου ώρες κάθε ημέρα.  **5.** Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο για την υγεία μας και τη διαχείριση του στρες. Το φαγητό μας θα πρέπει να είναι ισορροπημένο: Ούτε λίγο, ούτε πολύ, αλλά όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας. Ισορροπημένο σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και άλλα θρεπτικά στοιχεία. Μη στηρίζεστε για τη διατροφή σας σε πρόχειρο φαγητό ή γλυκά. Δοκιμάστε την ποικιλία, τη θρεπτικότητα και τις γεύσεις της γνήσιας μεσογειακής διατροφής.
**6.** Μια αλλαγή σκηνικού μπορεί να αποδειχθεί επωφελής. Προσπαθήστε να κάνετε κάποιο ταξίδι για το Σαββατοκύριακο ή μια ημερήσια εκδρομή κάθε τόσο. Απλά φύγετε για λίγο από το γραφείο, το χώρο δουλειάς σας, τη βιβλιοθήκη, την κουζίνα, το σπίτι. Ξεχάστε για λίγο τις υποχρεώσεις και τα προβλήματα.
**7.** Μιλήστε σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε, αγαπάτε, ή νιώθετε άνετα μαζί του. Βγείτε μαζί του για καφέ και μιλήστε για ό,τι σας απασχολεί. Μπορεί να δυσκολευτείτε, αλλά θα εκπλαγείτε από την ανακούφιση που θα νιώσετε. Θα φύγει ένα βάρος από πάνω σας. Επιπρόσθετα, μπορεί να ακούσετε κάποια πρόταση ή λύση που θα έχει να σας προσφέρει ο άλλος και να σας φανεί χρήσιμη. Μην διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια, όταν τη χρειάζεστε. Ρωτήστε τι θα έκαναν οι άλλοι αν αντιμετώπιζαν το ζήτημα που εσείς χειρίζεστε. Είναι πιθανό να σας δώσουν καλές ιδέες.
**8.** Σίγουρα έχετε αντιμετωπίσει προβλήματα, δυσκολίες και στρες στο παρελθόν. Ανατρέξτε στα 'αρχεία' σας και θυμηθείτε τι σας βοήθησε τότε να ξεπεράσετε τις δύσκολες στιγμές. Είναι πιθανό να σας φανεί χρήσιμο και τώρα.
**9.** Το αλκοόλ, τα φάρμακα και ο καπνός όταν χρησιμοποιούνται για πολύ καιρό δεν αποτελούν καλή λύση για την αντιμετώπιση του στρες. Τα προβλήματα δεν επιλύονται προσπαθώντας να τα λησμονήσουμε. Επιμένουν και προκαλούν πρόσθετο άγχος και επιπλέον δυσκολίες. Το αλκοόλ, τα φάρμακα ή ο καπνός όχι μόνο δεν βοηθούν πραγματικά, αλλά προκαλούν σοβαρά προβλήματα. Μη στηρίζεστε σε αυτά για να καταπολεμήσετε το άγχος.