

## АКТИВИРАНЕ НА ПОВЕДЕНЧЕСКАТА ПРОМЯНА

Една от най-успешните стратегии за справяне с разрушителните последици от хроничния стрес се осъществява чрез замяна на рисковото поведение с по-здравословен начин на живот. За да се активира процесът на промяната обаче е необходимо стресогенното поведение да се възприеме по-скоро като лош навик, от който можем да се отървем, отколкото като постоянна черта на характера.

Алгоритъмът за овладяване на стреса чрез промяна на поведението се осъществява чрез техниките за „Осъзнаване“ и „Подсещане“:

### **Осъзнаване**

Промяната започва с това да разберем кое в нашето поведение провокира дистрес. Осъзнаването е насочено към разпознаване на стресорите и тяхното пагубно влияние върху здравето ни. Когато установим например, че често се случва компулсивно да извършваме няколко дейности едновременно (мултитаскинг), трябва да се опитаме да изкореним този стресогенен навик, като продължим да се занимаваме само с едно нещо в определен момент (монотаскинг). Съответно категоричната препоръка в този случай е: правете само едно нещо в даден момент! Избягвайте изкушението да се ангажирате с няколко неща наведнъж. Доказано е, че правенето на нещо качествено и ефективно обикновено изисква цялото ни внимание.

### **Подсещане**

Техниката на подсещането има за цел да подпомогне решението за промяна на стресогенното поведение с помощта на ясни и навременни напомнания. Достатъчно е да се подсетим например, че можем да използваме задръстванията и други потенциално стресиращи ситуации за няколко дълбоки вдишвания и релаксация.

Подсещането се улеснява с помощта на:

- Бележки и етикети на работното място, определени предмети със символно значение, които, поставени върху бюрото, до кухненския шкаф или до волана на автомобила, ще напомнят за намаляване и избягване на дистреса в напрегнатото ежедневие
- Смартфон или компютър
- Споделяне на съвместни дейности с колеги или в група за взаимно подсещане

Веднага след като направите първите стъпки към набеязаните насоки за промяна, ще започнете да виждате как новите умения помагат на тялото и ума ви

