



**Wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem w stosunkach międzyludzkich**

Niezależnie od tego, jak bardzo nam na kimś zależy i jak bardzo lubimy spędzać z tą osobą czas, kimkolwiek ona jest i cokolwiek dla nas znaczy, wzajemne stosunki mogą być stresujące. Czasami powodem stresu jest zwykła rzecz; coś co kolega lub współpracownik powiedział lub czego nie powiedział lub nie zrobił. Czasem to siły zewnętrzne lub okoliczności, na które nie masz wpływu, takie jak praca, pieniądze, dzieci, wydarzenia opisywane w prasie itp. sprawiają, że czujesz się nie w humorze.

Oto 8 sposobów na radzenie sobie ze stresem związanym z relacjami międzyludzkimi.

1. **Zacznij od siebie.** Ludzie, którzy mają silne poczucie własnej wartości czują się dobrze we własnej skórze i łatwiej radzą sobie w trudnych czasach. Naucz się rozpoznawać czynniki, które powodują, że czujesz się zdołowany lub wątpisz w siebie. Aktywnie rozwijaj pozytywne myślenie i rozmawiaj z samym sobą, aby zbudować zdrowe relację z własną osobą.
2. **Zastanów się nad źródłem.** Czasami, gdy czujemy się zestresowani, wyżywamy się na najbliższych nam osobach, choć niczym na to nie zasłużyły. Może być po prostu głodni, zmęczeni lub przeciążeni - wszystko to można zmienić.
3. **Sprawdź swój styl rozwiązywania konfliktów.** Czy masz tendencję do stawiania czoła konfliktom, czy raczej ich unikasz, a może masz jeszcze podejście? Rozumiejąc swój styl, możesz być lepiej przygotowany do modyfikacji swojego zachowania się w zależności od potrzeb sytuacyjnych - czy ma to być aktywne słuchanie, zabieranie głosu czy też wyciągnięcie ręki.
4. **Prowadź rozmowy osobiście.** Powstrzymaj się przed wysłaniem gniewnego lub pełnego urazy tekstu lub wiadomości e-mail. Wyznacz porę rozmowy osobistej lub za pośrednictwem wideo, aby mieć możliwość uspokojenia się, zebrania myśli i zachowania się z szacunkiem.
5. **Nie spiesz się.** W zależności od tego, jak bardzo duże napięcie istnieje w stosunkach z drugą osobą, jeśli jesteś nastawiony na ich poprawę, przypomnij sobie, że zmiany wymagają czasu. Daj sobie i drugiej osobie tyle czasu ile potrzeba na wygojenie „ran" i przyjęcie nowych zachowań.
6. **Skoncentrujcie się wzajemnie na sobie**. Czasami jesteśmy tak zaprzątnięci codziennymi sprawami, że zapominamy o tym, aby poświęcić czas na cieszenie się towarzystwem ukochanej osoby. Zaplanuj czas na wspólne zrobienie czegoś, co oboje lubicie, abyście mogli ponownie zacieśnić swoje relacje.
7. **Wyznacz granice.** Niektórych konfliktów w stosunkach międzyludzkich nie da się rozwiązać ani zażegnać. Nie narażaj na szwank swojego dobrego samopoczucia, usiłując naprawić coś, co po prostu nie działa. Zezwól sobie na opuszczenie związków, które nie wychodzą Ci na zdrowie.
8. **Skorzystaj z pomocy.** Porozmawiaj z przyjacielem, członkiem rodziny lub specjalistą, który może Cię wesprzeć.

**Materiały źródłowe:**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress.”("Siedem sposobów kontrolowania stresu w stosunkach międzyludzkich") <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Dostęp 31 stycznia 2023

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” ("Podtrzymanie zdrowych relacji i dobrego samopoczucia psychicznego"). <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Dostęp 31 stycznia 2023

Mind.org, “Self-esteem.”("Poczucie własnej wartości") <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Dostęp 31 stycznia 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” ("Stres") <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Dostęp 30 stycznia 2023.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.