

Lidiar con el estrés

Estamos entrando en un período del año que puede ser un momento de diversión, recuerdos y gran alegría.

Sin embargo, también puede ser un momento muy difícil y estresante para muchos. Las demandas de la escuela están pateando

a toda velocidad, mientras se trata de equilibrar las actividades extracurriculares. Se acercan las vacaciones. El verano es

dando paso al otoño y al otoño al invierno. Hay muchos que se emocionan mucho con esta época del año y

esperamos con ansias todas las actividades y el tiempo en familia. También hay muchos que luchan durante este tiempo de

año y sentirse abrumado, triste, decepcionado, nostálgico y estresado. Y luego hay muchos que experimenta todos estos sentimientos durante este tiempo.

Aquí hay algunos consejos para ayudar durante los momentos estresantes y cuando solo se siente estresado:

1. Tener expectativas buenas, pero flexibles y realistas.

Es maravilloso disparar para as directo, ser la estrella en tu actividad extracurricular, conseguir

los regalos perfectos para la familia y los amigos, haciendo la mejor comida navideña de todos los tiempos, poniendo el

decoraciones perfectas, haciendo felices a todos en todo momento, sonriendo y siendo alegres en todo momento,

nunca dejar que nadie te vea sudar, etc. Sin embargo, la vida sucede, y es muy difícil ser

perfecto y tener todo alineado en todo momento. Eso no significa que no valga la pena intentarlo.

su mejor o tener la mejor experiencia, solo significa permitir que sucedan cosas que podrían ser

un poco menos de lo que querías o mucho menos de lo que querías y no dejar que te robe

la alegría del día o días que estás viviendo y/o celebrando. A veces, aquellos inesperados, no

tan grandes cosas que surgen pueden hacer que las experiencias sean aún más memorables y emocionantes.

Abraza las imperfecciones y disfruta del momento y de aquellos con los que lo estás compartiendo. Y si

están luchando porque no lo están compartiendo con nadie, abrazan el momento de la soledad y

paz y hacer algo que ponga una sonrisa en tu rostro, que puede incluir ser voluntario alrededor

otros para ayudar a poner una sonrisa en sus rostros.

2. Las personas siempre importan más que las cosas.

Siempre luchamos por compararnos con los demás, especialmente en lo que respecta a posesiones (por ejemplo, casa, automóvil, ropa, teléfonos, electrónica, dinero, etc.). Esta época del año puede ser

aún más difícil en esta área, especialmente preocupándonos por lo que podemos proporcionar a nuestros hijos.

y cómo se comparará con sus amigos y compañeros. Muchas familias se ponen muy mal

posiciones tratando de compensar la "carencia" que ven y sienten a lo largo del año y

gastando mucho más de lo que pueden permitirse para hacer que la "temporada" sea especial para los miembros de su familia.

Al final, lo que la gente más quiere es sentirse amada, cuidada y apreciada. Esto puede ser

hecho de manera que resulte en poco o ningún gasto financiero. Este también es un gran momento para todas las familias.

buscar a otros menos afortunados que ellos mismos y encontrar una manera de dar a los demás. De nuevo, ahí

hay muchas maneras de hacerlo que resultan en poco o ningún gasto financiero. Además, muchas luchas en esto

el área ocurre porque el conflicto ocurre entre miembros de la familia y / o amigos que tienen diferentes personalidades y creencias sobre las cosas. Recuerda enfocarte en lo que es verdaderamente importante y

aceptar a las personas por lo que son y trabajar para mantener el conflicto fuera de las interacciones. Respeto mutuo

recorre un largo camino.

3. Manténgalo simple, pero significativo y haga lo que funcione para usted.

Si hacer todo lo posible y pasar incontables horas preparando, decorando, horneando, comprando, etc.

trabaja para ti y realmente trae paz y satisfacción, luego disfruta de la experiencia y el

recuerdos que haces. Sin embargo, si te estresas tratando de mantener el ritmo y / o

expectativas, luego date permiso para reducir y hacer lo que es cómodo y

factible para usted y su familia. Y, si siempre has sido capaz de sacar lo extravagante

experiencia, pero ahora están lidiando con algunas cosas en la vida con las que no estaban lidiando antes, entonces

date permiso para reducir las cosas a lo que ahora funciona para ti y tu familia. Mucho

familias que conozco tienen tradiciones muy simples y de ritmo lento que han traído gran alegría para generaciones. Una vez más, permítase disfrutar de lo que es factible y funciona para usted y su familia.

4. Escucha a tu cuerpo, mente y espíritu.

Escucha a tu cuerpo, mente y espíritu. Si te están diciendo que estás luchando por mantenerte y el estrés se está acumulando demasiado, luego deténgase, evalúe y adáptese según sea necesario. Tal vez solo

necesita un pequeño descanso para revivir. Tal vez necesite ajustar un poco el plan para aliviar el estrés.

Tal vez necesite rehacer totalmente el plan y aceptar un nuevo plan que alivie el estrés. Escuchar a los mensajes de su cuerpo y responda en consecuencia.

5. Pide ayuda.

Eso es más o menos. Si es necesario, pide ayuda. Es posible que se sorprenda de cuánta familia y los amigos están dispuestos y quieren ayudar.

Aquí hay algunos enlaces que también pueden ser útiles:

Estrés, depresión y días festivos: consejos para sobrellevar la situación - Mayo Clinic

Comprender y manejar el estrés navideño (verywellmind.com)

Estrés navideño: 8 maneras de lidiar con el estrés durante las vacaciones - Ingredia Inc. (ingredia-usa.com)