**Redukcja stresu - dlaczego jest tak ważna?**

**Świat żyje coraz szybciej, co dla wielu osób bywa stresujące. Poznaj sposoby na redukcje stresu i zacznij działać efektywniej!**

**Redukcja stresu - jak to poprawnie zrobić?**

Żyjemy w coraz szybszym tempie, a dla pracodawcy coraz istotniejsza staje się wydajność pracownika. Praca w zbyt wysokim tempie oraz natłok obowiązków to idealne połączenie, które może wywoływać stres w naszym życiu. Dlatego tak istotne na współczesnym rynku pracy jest odpowiednia [redukcja stresu](https://hellosmart.pl/poradniki/artykul/jak-zredukowac-stres-i-zmeczenie-praca), która pozwoli nam pracować wydajniej oraz często szybciej.



**Czym jest stres?**

Stres jest bardzo indywidualnym zagadnieniem, dla jednej osoby natłok obowiązków, lub zbliżający się deadline wykonania zadania będzie działał motywująco, z kolei dla innych może powodować stres, który obniży efektywność wykonywania pracy. Można zauważyć, że **redukcja stresu** jest nam potrzebna, gdy czujemy, że nasze obowiązki stają się coraz trudniejsze, a wykonywana praca przestała nam sprawiać satysfakcję. Stres ma skłonności do kumulowania się, by uderzyć w najmniej pożądanym momencie, dlatego warto już wcześniej zatroszczyć się o to, by przeciwdziałać stresującym sytuacją.



**Redukcja stresu - jak to robić?**

Sposobów, które dobrze działają, jako *redukcja stresu* jest, wiele. Jednak prawdziwą sztuką jest wybranie takiego, który będzie dla nas odpowiedni. Przykładowo w celu zredukowania stresu możemy:

- znaleźć czas na aktywności, które nas interesują

- spożywać wartościowe oraz odżywcze posiłki

- zatroszczyć się o odpowiednią jakość snu

- Stać się osobą, bardziej asertywną w pracy oraz życiu prywatnym.

Jeżeli interesują Cię pozostałe sposoby na **redukcję stresu**, to koniecznie sprawdź nasz artykuł na ten temat.