

*Szanowni Rodzice, drodzy Uczniowie,*

na półkach księgarni można znaleźć niezliczone ilości książek i poradników dotyczących teorii stresu, mechanizmów biologicznych i zmian biochemicznych reakcji stresowych, a także metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Autorów jest wielu i często mają różne spojrzenie na tę samą sprawę. Jednakże scalając ich wiedzę oraz rozmaite doświadczenia i pomysły, jak żyć w realiach XXI wieku, odnoszę wrażenie, iż specjaliści dostrzegają potrzebę powrotu do naturalnych potrzeb człowieka, wsłuchania się w rytm przyrody i własnego organizmu. Zwyczajnie, rytuały i zachowania naszych dalekich przodków opierały się na prostocie i harmonii z otaczającym światem. Postęp cywilizacyjny spowodował, iż musimy odkrywać siebie na nowo. Nasi dziadowie radzili sobie ze stresem instynktownie. Współczesny zaś człowiek trenuje te umiejętności, podpierając się wskazówkami opisywanymi przez specjalistów z tego zakresu. Dzisiejsza wiedza i techniki badawcze jedynie potwierdzają słuszność zachowań naszych przodków i opisują je w naukowy sposób. A przecież sposób na szczęśliwe życie każdy z nas ma zapisany w swoich Genach, wystarczy się tylko w nie wsłuchać. Każdy z nas jest Specjalistą od swojego życia, które jest wyjątkowe i niepowtarzalne. Jeżeli naturalnie znamy sposoby na dobre życie, to co powoduje, że ich nie dostrzegamy?

Niegdyś ludzie byli świadomi, iż stanowią część przyrody, są od niej zależni. Szanowali ją i żyli według jej zasad. Dziś takie życie jest praktycznie niemożliwe, ale może warto choć trochę zwolnić, odłożyć Smartfony, pooddychać głęboko i spokojnie, skupić się na tym, co tu i teraz, bez ciągłej gonitwy i rozmyślenia o tym, co minione? Nie zapominajmy, że jesteśmy istotami społecznymi, a siła i dobro płynące z kontaktu z bliskimi nam osobami jest niezastąpiona. Może warto otworzyć się na otaczający świat, zaciekawić się nim, nie oceniając, po prostu Być?

Stres wpisany jest w życie każdego człowieka, by naturalnie wzbudzać w nim czujność, motywację, energię do działania. Jeżeli wyzwania są zbyt trudne, stres może stać się naszym wrogiem i wyniszczać nas od środka. Nie da się uniknąć wielu stresujących wydarzeń, jak również zapobiec emocjom związanym ze stresem. Można jednak zmienić swoją postawę do takich wyzwań na bardziej akceptującą, zdystansowaną i wyrozumiałą.

*Koordynator Wojewódzki Programu*