

STRES POD KONTROLĄ



- ▶ PRZED STRESEM MOŻNA SIĘ CHRONIĆ
- ▶ RADZENIA SOBIE Z NIM MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ
- ▶ DOBRZE PRZEŻYTY STRES DZIAŁA NA TWOJĄ KORZYŚĆ



Takich sytuacji stresogennych
nie da się w życiu uniknąć.
Można je jednak rozpoznać
i nauczyć się radzić sobie z nimi.
Okaze się wtedy, że stres
może być pożyteczny.



- **Stres** to stan mobilizacji organizmu, który pojawia się w sytuacji trudnej. Sytuacja jest trudna wtedy, gdy TY ją tak oceniasz. Niejednokrotnie jest ona wytworem Twojej psychiki, np. nie zawsze słusznych wyobrażeń i przewidywań.



STRES NIE JEST ANI DOBRY ANI ZŁY.
TO TY NADAJESZ MU ZNACZENIE

Jeśli on CIĘ niszczy - jest ZŁY, ale jeśli
TY go pokonujesz - może być DOBRY



JAK SOBIE POMÓC? JAK USPOKOIĆ EMOCJE?

- ▶ Znajdź czas na krótką przerwę
- ▶ Wypuść parę – oddychaj
- ▶ Rozluźnij ciało
- ▶ Odpręż się psychicznie

Aby uzyskać odprężenie psychiczne wystarczy rozluźnić ciało. Korzystaj z technik relaksacji i odprężenia np. trening autogenny, czy ćwiczenia oddechowe.

Objawy silnego stresu

Psychiczne:

- ▶ Niepokój,
- ▶ Strach, przerażenie,
- ▶ Gniew,
- ▶ Pustka w głowie,
- ▶ Pogorszenie się pamięci,
- ▶ Trudności w koncentracji uwagi,
i w podejmowaniu decyzji,
- ▶ Poczucie bezradności,
- ▶ Kłopoty ze snem



Objawy silnego stresu c.d.

Fizjologiczne:

- ▶ Płytki, przyśpieszony oddech,
- ▶ Przyspieszone tętno,
- ▶ Skoki ciśnienia,
- ▶ Wzrost napięcia mięśniowego,
- ▶ Odczucie chłodu lub gorąca,
- ▶ Pocenie się,
- ▶ Kłopoty żołądkowe



Objawy silnego stresu c.d.

Poznawcze:

- ▶ Problemy z pamięcią,
- ▶ Dekoncentracja,
- ▶ Trudności z oceną sytuacji,
- ▶ Postrzeganie jedynie negatywnych stron sytuacji,
- ▶ “Rozbiegane” myśli,
- ▶ Nieuzasadniony lęk,
- ▶ Niepokój



Objawy silnego stresu c.d.

Behawioralne:

- ▶ Zwiększony lub zmniejszony apetyt,
- ▶ Nadmiar snu lub bezsenność,
- ▶ Izolowanie się od innych,
- ▶ Zaniedbywanie obowiązków,
- ▶ Nadużywanie alkoholu, papierosów, narkotyków – aby się zrelaksować,
- ▶ Nerwowe nawyki (np. obgryzanie paznokci)



Objawy silnego stresu c.d.

Emocjonalne:

- ▶ Zły humor, ogólne niezadowolenie,
- ▶ Drażliwość,
- ▶ Nadmierne pobudzenie – brak zdolności do relaksu, odpoczynku,
- ▶ Uczucie przytłoczenia,
- ▶ Poczucie samotności i izolacji,
- ▶ Depresja



Objawy silnego stresu c.d.

Fizyczne:

- ▶ Bóle i inne dolegliwości,
- ▶ Biegunki lub zaparcia,
- ▶ Zawroty głowy, nudności, wymioty,
- ▶ Bóle w klatce piersiowej, szybkie bicie serca,
- ▶ Częste przeziębienia – obniżenie odporności



CIAŁO I PSYCHIKA SĄ ZE SOBĄ ŚCIŚLE
SPRZĘŻONE.
OBCIĄŻENIE JEDNEJ ZE SFER PRZENOSI
SIĘ NA DRUGĄ.

Zmęczenie fizyczne,
choroby, urazy, infekcje



mogą osłabić psychikę

Przeżycia psychiczne



mogą obniżyć odporność
na infekcje,
sprzyjać chorobom

- ▶ Przewlekły, powtarzający się stres może powodować choroby. Warto zatem uczyć się radzenia sobie ze stresem. Skuteczne zmaganie się z nim wzmacnia nas i uodparnia.



Typowe strategie radzenia sobie ze stresem

SKONCENTROWANE NA PROBLEMIE

Podejmowane są próby zrozumienia istoty problemu, szukanie rozwiązania go lub pomocy w jego rozwiązaniu. Samodzielna lub przeprowadzona z pomocą osób życzliwych analiza sytuacji

Typowe strategie radzenia sobie ze stresem c.d.

SKONCENTROWANE NA EMOCJACH

To nie rozwiązywanie samego problemu, lecz dostarczenie sobie ulgi emocjonalnej, rozładowanie napięcia towarzyszącego stresowi np. : płacz, krzyk, izolowanie się, gwałtowne ruchy będące próbą wydatkowania nagromadzonej energii (walenie pięścią w stół, trzaskanie drzwiami itp.)

Typowe strategie radzenia sobie ze stresem c.d.

SKONCENTROWANE NA UNIKANIU

Zajmowanie się czymś co pozwala odwrócić uwagę od źródła stresu (np. wyjście do kina, na imprezę, oddanie się lekturze, porządki itp.)

Jak walczyć ze stresem?

Oto kilka propozycji

Niezwykle ważne jest , abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu. Bardzo często jest on związany ze sposobem w jaki myślisz o świecie.

Naucz się kontrolować poziom stresu -
zwiększać go gdy potrzebujesz
pobudzenia i obniżać, gdy czujesz się
przytłoczony nim.

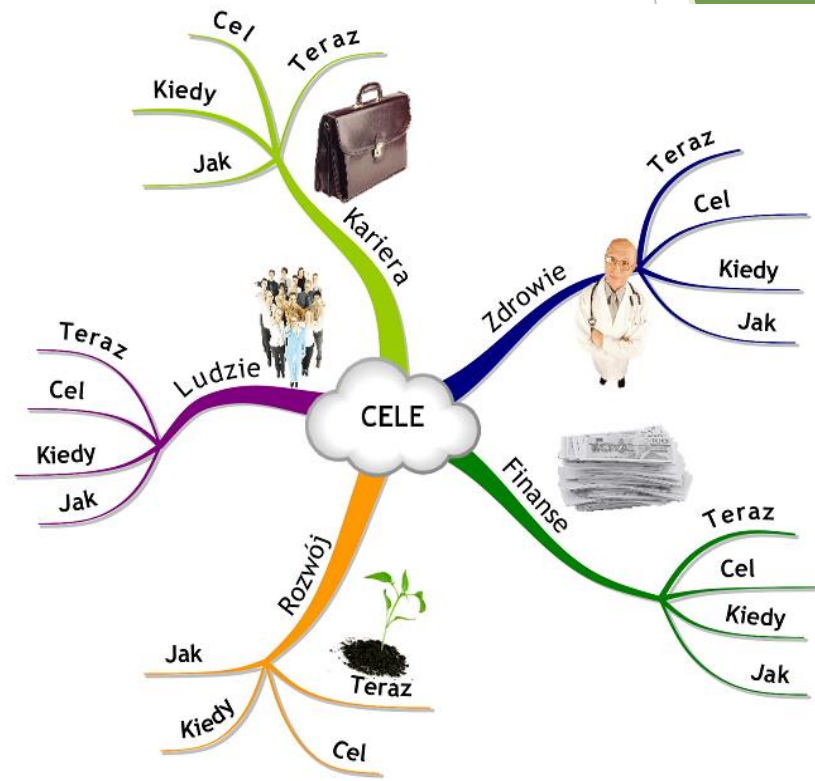
► **Naucz się lepiej gospodarować czasem**

Sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.



- ▶ **Stawiaj sobie realistyczne cele**
Ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie.

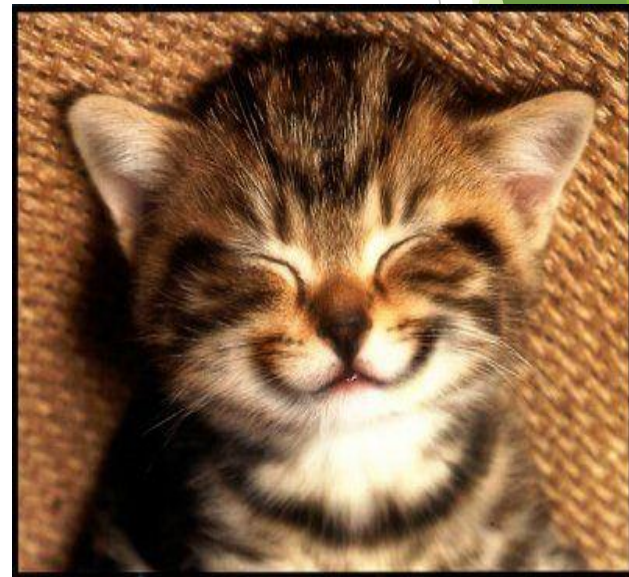
Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.



- ▶ **Rozwijaj w sobie poczucie humoru** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.



- ▶ **Nie troszcz się o rzeczy na które nie masz wpływu**
- nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym nad czym masz władzę.



► **Porozmawiaj z kimś,**
kto naprawdę ma ochotę cię
wysłuchać - nie udawaj kogoś,
kto nie może się mylić ani
okazywać słabości.
Pozwól sobie pomóc.



- ▶ **Uprawiaj sport**
Ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym, co może się wydarzyć i zamartwianie się



► Zdrowo się odżywiaj

Pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka.

Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu.

Przecież tylko

w

"zdrowym ciele - zdrowy duch" .



► **Odpowiednia ilość snu**

Prawidłowy sen
powinien trwać od **7- 8**
godzin.

Regeneruje on system
nerwowy.



MATURZYSTÓW NIE ZASKAKUJE STRESOWE WYDARZENIE. MOGĄ SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ!

► DBAJ O CIAŁO, DBAJ O PSYCHIKĘ !

► NIE GARDŹ WIEDZĄ !

*Gromadź ją, szukaj jej; dzięki niej będziesz spokojniejszy w sytuacji stresowej.
(Wiedza o tym, że ma się lekarstwo w zasięgu ręki jest często równie skuteczna,
jak samo lekarstwo).*

► POMÓŻ SOBIE KONTROLOWAĆ SYTUACJĘ, NIECH CIĘ NIC NIE ZASKOCZY !

Przewiduj skutki aktualnej sytuacji i przygotuj się na nie.

► NIE BĄDŹ SAM. KORZYSTAJ Z POMOCY INNYCH !

► NIE BÓJ SIĘ FIZJOLOGICZNYCH OBJAWÓW STRESU !

*Przyspieszone bicie serca, zlewne poty, trudności w artykulacji, itp. Niech nie będą
powodem przerażenia, że coś złego się dzieje. Niech objawy stresu nie przyprawiają
Cię o wtórny stres.*

► NAUCZ SIĘ PRZECIWDZIAŁAĆ PRZYKRYM OBJAWOM STRESU.
ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA WYHAMOWANIE EMOCJI !

Ciekawostka:



***Aromat czekolady pomaga
zwalczyć stres oraz niepokój***

**Opracowanie:
mgr Sabina Derewońko**