SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

ZDROWE PRZYKŁADY I SPOSOBY ZWALCZANIA STRESU



CZYM WŁAŚCIWIE JEST STRES?

Stres można rozumieć na wiele różnych sposobów, jednak ogólnie przyjęta definicja tego zjawiska mówi, iż **stres** to zachwianie równowagi psychicznej i fizycznej w wyniku wystąpienia różnicy pomiędzy możliwościami człowieka a wymaganiami sytuacji, w której się znalazł.

Stres powodują czynniki środowiskowe zwane **stresorami**. Mogą to być osoby, sytuacje czy bodźce wywołujące stres.



Przykładowe stresory w codziennych sytuacjach życiowych

Lp.	Zestawienie wydarzeń życiowych	Skala
1	**Śmierć małżonka**	**100**
2	**Rozwód**	**73**
3	**Separacja małżeństwa**	**65**
4	Uwięzienie	63
5	Śmierć bliskiego członka rodziny	63
6	Poważny uraz lub choroba	53
7	Zawarcie małżeństwa	50
8	Zwolnienie z pracy	47
9	Pogodzenie się z małżonkiem	45
10	Przejście na emeryturę	45
11	Poważna zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
12	Ciąża	40
13	Problemy seksualne	39
14	Przybycie nowego członka rodziny	39
15	Zmiana sytuacji zawodowej	39
16	Zmiana sytuacji finansowej	38
17	Śmierć bliskiego przyjaciela	37
18	Zmiana rodzaju pracy	36
19	Wzrost częstotliwości kłótni z małżonkiem	35
20	Zaciągnięcie kredytu powyżej 300 000 złotych	31
21	Egzekucja hipoteczna nieruchomości	30
22	Zmiana obowiązków w pracy	29
23	Wyprowadzenie się dziecka z domu	29
24	Kłopoty z teściami	29
25	Wyjątkowe osiągnięcie	28
26	Podjęcie lub utrata pracy przez małżonka	26
27	Początek lub koniec nauki w szkole	26
28	Zmiana warunków mieszkaniowych	25
29	Zmiana przyzwyczajeń	24
30	Kłopoty z przełożonym	23
31	Zmiana czasu lub warunków pracy	20
32	Zmiana miejsca zamieszkania	20
33	Zmiana szkoły	20
34	Zmiana w sposobie spędzania wolnego czasu	19
35	Zmiana w życiu religijnym	19
36	Zmiana w życiu towarzyskim	18
37	Zaciągnięcie kredytu poniżej 300 000 złotych	17
38	Zmiana pór snu	16
39	Zmiana w spotkaniach z rodziną	15
40	Zmiana zwyczajów żywieniowych	15
41	Wakacje	13
42	Święta	12
43	Drobne naruszenie prawa	11

Tabela opracowana wg badań psychiatrów – Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a

Reakcja na stres

01

ALARMOWA

Organizm odbierając bodźce doznaje szoku i przeciwdziała, mobilizuje do obrony

02

ODPORNOŚCI

Organizm akceptuje i przyzwyczaja się do docierających bodźców a mechanizm obronny przystosowuje się do stresu

03

WYCZERPANIA

Organizm przestaje się bronić, ulega stresorom i jest podatny na powstawanie zaburzeń w organizmie

Skutki stresu

Stres intensywny i przewlekły może prowadzić do wielu poważnych chorób i schorzeń w organizmie, Długotrwały lub intensywny stres jest bardzo wyczerpujące dla organizmu - spada jego odporność. Naukowcy twierdzą, że aż 80% chorób ze stresu jest konsekwencją osłabionego układu odpornościowego.



Stres może także negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Narastanie napięcia emocjonalnego oraz problemy z zaadaptowaniem się do takiej sytuacji wpływają na pogarszanie się samopoczucia oraz powstawanie zaburzeń psychicznych

PRZYKŁADOWE SKUTKI STRESU

01

PSYCHICZNE

- Agresja
- Nadpobudliwość
- Niecierpliwość
- Wycofanie
- Apatia
- Depresja

02

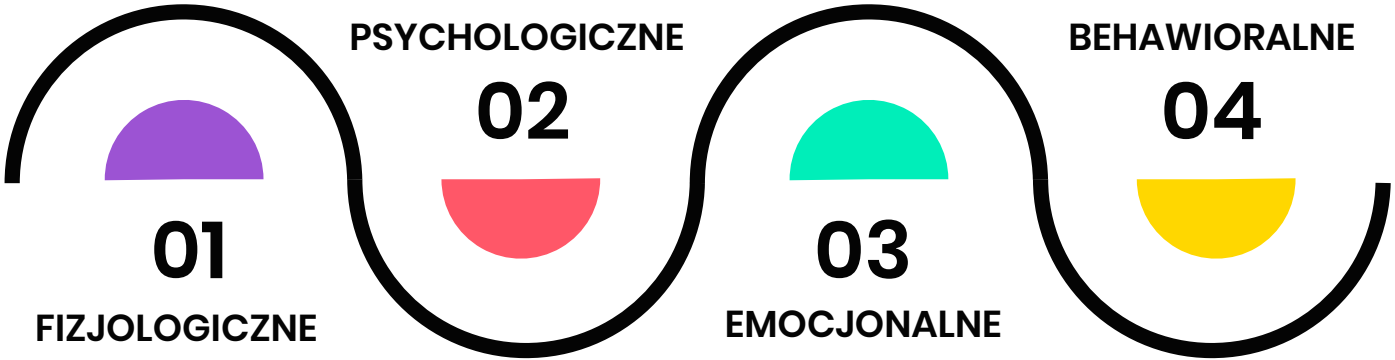
FIZYCZNE

- Bóle głowy i migreny
- Choroby serca i układu krążenia
- Problemy z trawieniem
- Wrzody dwunastnicy i żołądka
- Problemy z cerą
- Bóle kręgosłupa

OBJAWY STRESU

- obniżona zdolność koncentracji, roztargnienie
- chaotyczne myśli, trudności z wypowiadaniem się
- problemy z pamięcią
- trudności w podejmowaniu prostych decyzji
- dokuczliwość presji czasu
- obsesja na punkcie szczegółów

- drżenie kończyn
- drżenie głosu
- tiki nerwowe
- bezsenność
- zaniedbywanie obowiązków
- spadek aktywności seksualnej
- wycofanie, izolacja towarzyska
- uzależnienia
- zmiana nawyków żywieniowych



- pocenie się
- zimne stopy i dłonie
- mdłości
- przyspieszone bicie serca
- zawroty głowy
- napięcie mięśni
- ściśnięte gardło
- pragnienie – suchość w ustach
- zaburzenia trawienia
- szerokie źrenice

- obniżona samoocena
- spadek motywacji
- uczucie wrogości i odrzucenia
- zmienność nastrojów
- niepokój, lęk, ataki paniki
- apatia
- rozdrażnienie, frustracja
- odczucie zmęczenia i wyczerpania
- brak pewności siebie

SPOSOBY

NA ZWALCZENIE STRESU



BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE!

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na cały nasz organizm. Ma również zbawienny wpływ na radzenie sobie ze stresem. Ćwiczenia łączą przyjemność i wyładowanie złych emocji! Podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia a “wypłukuje” kortyzol – hormon stresu. Forma aktywności jest tutaj dowolna może to być spacer, jazda na rowerze, pływanie, siłownia, gra w piłkę itp.

01



ZAJMIJ SIĘ SWOIM HOBBY!



ZAGRAJ NA INSTRUMENCIE

POCZYTAJ KSIĄŻKĘ





ZAGRAJ W GRY PLANSZOWE / WIDEO

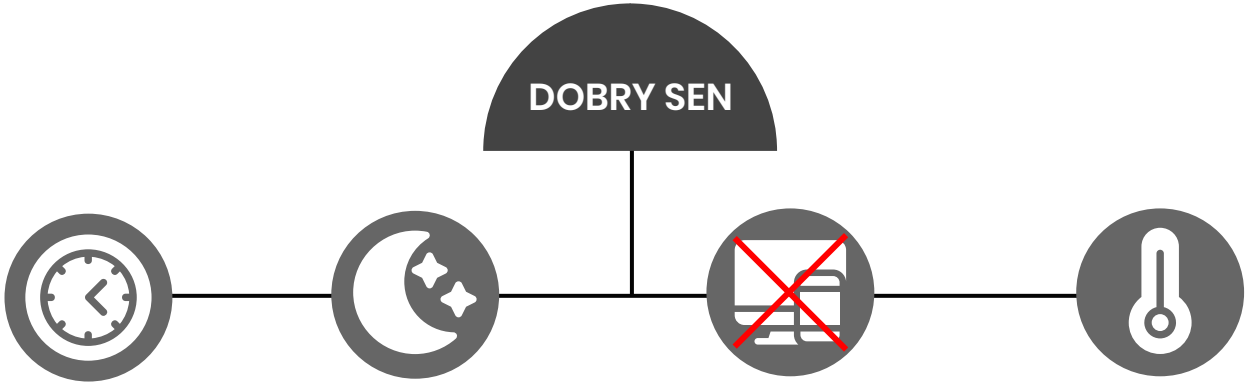
UPIECZ COŚ , UGOTUJ



Częstym źródłem stresu jest długa lista prac i działań, które mamy do zrobienia. Kiedy jesteśmy przytłoczeni i zestresowani, łatwo zapomnieć o tym, jak ważne jest robienie rzeczy, które lubimy. Warto znaleźć **hobby** i konsekwentnie je uprawiać. Warto poświęcić trochę czasu, aby móc zaangażować się w to hobby i zrelaksować się.

ZADBAJ O SEN I ODPOCZYNEK!

Sen jest jedną z najbardziej potrzebnych rzeczy w naszym życiu i nie możemy tego zaniedbywać! Potrzebujesz od 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze. Dzięki temu, nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie. Będzie Ci łatwiej zasypiać, przespać wymagany czas i radzić sobie ze stresem.



7-8 H

Taka długość snu to odpowiednia ilość dla regeneracji i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

STAŁE PORY

Organizm o wiele lepiej funkcjonuje, gdy przyzwyczaimy go do snu w tych samych porach.

BRAK ELEKTRONIKI

Aby poprawić jakość snu korzystnie jest odłożyć wszelkie urządzenia na +- 2h przed snem.

WARUNKI W POKOJU

Warto zadbać o odpowiednią temperaturę w sypialni, wywietrzenie pomieszczenia przed snem.

ZADBAJ O SPOSÓB ODŻYWIANIA!



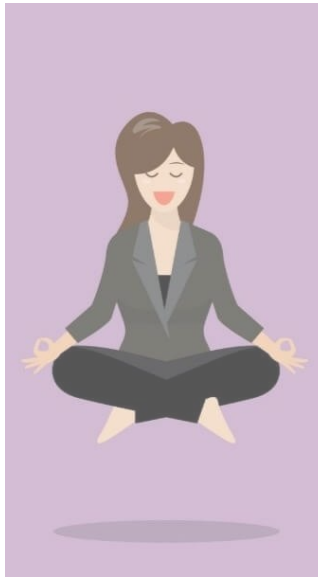
Zapewnij sobie zrównoważoną dietę – jest ona warunkiem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Odpowiednio zbilansowany jadłospis powinien być bogaty we wszystkie składniki odżywcze - białka, węglowodany i tłuszcze oraz dostarczać niezbędnych minerałów i witamin. Swój sposób żywienia warto komponować w oparciu o podział piramidy żywieniowej oraz pamiętać o piciu odpowiedniej ilości płynów!





04

WYCISZ SIĘ I ZRELAKSUJ! WYPRÓBUJ MEDYTACJI



W sytuacji napięcia i stresu warto zastosować różnego rodzaju techniki relaksacyjne, które prowadzą do odprężenia tak ciała jak i umysł. Ułatwiają one nam odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie naszego organizmu. Jedną z takich technik jest **medytacja -** wywodząca się ze Wschodu technika polega na koncentracji na określonej rzeczy lub bodźcu. Warunkiem udanej medytacji jest zapewnienie sobie spokojnego otoczenia, skoncentrowanie się, przyjęcie wygodnej pozycji i pasywnej postawy. Takie wyciszenie pozwoli złagodzić napięcie nerwowe i zniwelować stres.

UŚMIECHAJ SIĘ BĄDŹ POZYTYWNY!

Uśmiech pozytywnie wpływa na organizm - zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm, daje dużo energii oraz zastrzyk motywacji! Pozytywne nastawienie do innych może sprawić, że i inni będą przyjaźniej nastawieni do ciebie. Pozytywne myślenie przyciąga pozytywne rezultaty. Jeśli coś nie uda się za pierwszym razem, za drugim na pewno pójdzie lepiej. Taki sposób radzenia sobie ze stresem nie jest na początku łatwy, ale zmiana nastawienia jest bardzo ważna.



POROZMAWIAJ Z KIMŚ!

Rozmowa z bliską osobą jest w stanie zmienić nasze nastawienie i podnieść nas na duchu. Kiedy masz jakiś problem – zwróć się do ukochanej osoby. Jeżeli takowej nie posiadasz możesz również skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. Czasami sami byśmy nie wpadli na dane rozwiązanie. Chłodna głowa drugiej osoby może nam pomóc w zwalczaniu przeciwności i opresji życiowych. Podczas rozmowy tak samo ważna jest umiejętność przekazania informacji jak i słuchania.





PODSUMOWANIE

- ciepła kąpiel z dodatkiem ulubionych olejków, soli
- ziołowa herbata z melisy lub dziurawca,
- książka lub film, do których chętnie wracamy,
- spokojna muzyka,
- rozmowa z najbliższymi, pomoc psychologiczna,
- oddanie się pasji, zainteresowaniom, hobby,
- aktywność fizyczna,
- pozytywne nastawienie, uśmiech,
- odprężający masaż,
- techniki relaksacyjne.

SPRÓBUJ TEGO! “DEKALOG ANTYSTRESOWY”

Dziękuję za uwagę!

Prezentację wykonała:

Aleksandra Dębowska
Klasa IId