

JAK OSWOIĆ STRES ?

STRES



Czym jest stres

Pojęcie stresu przeżywa w ostatnich latach swoistą ewolucję, stało się niezwykle modne, odnosimy wrażenie, że stres jest wszechobecny:

Tomek przeżywa stres gdy nie dostanie lodów

Piotrek stresuje się sąsiadem

Asia czuje się zestresowana przez brata

Stres w ujęciu Lazarusa i Folkman

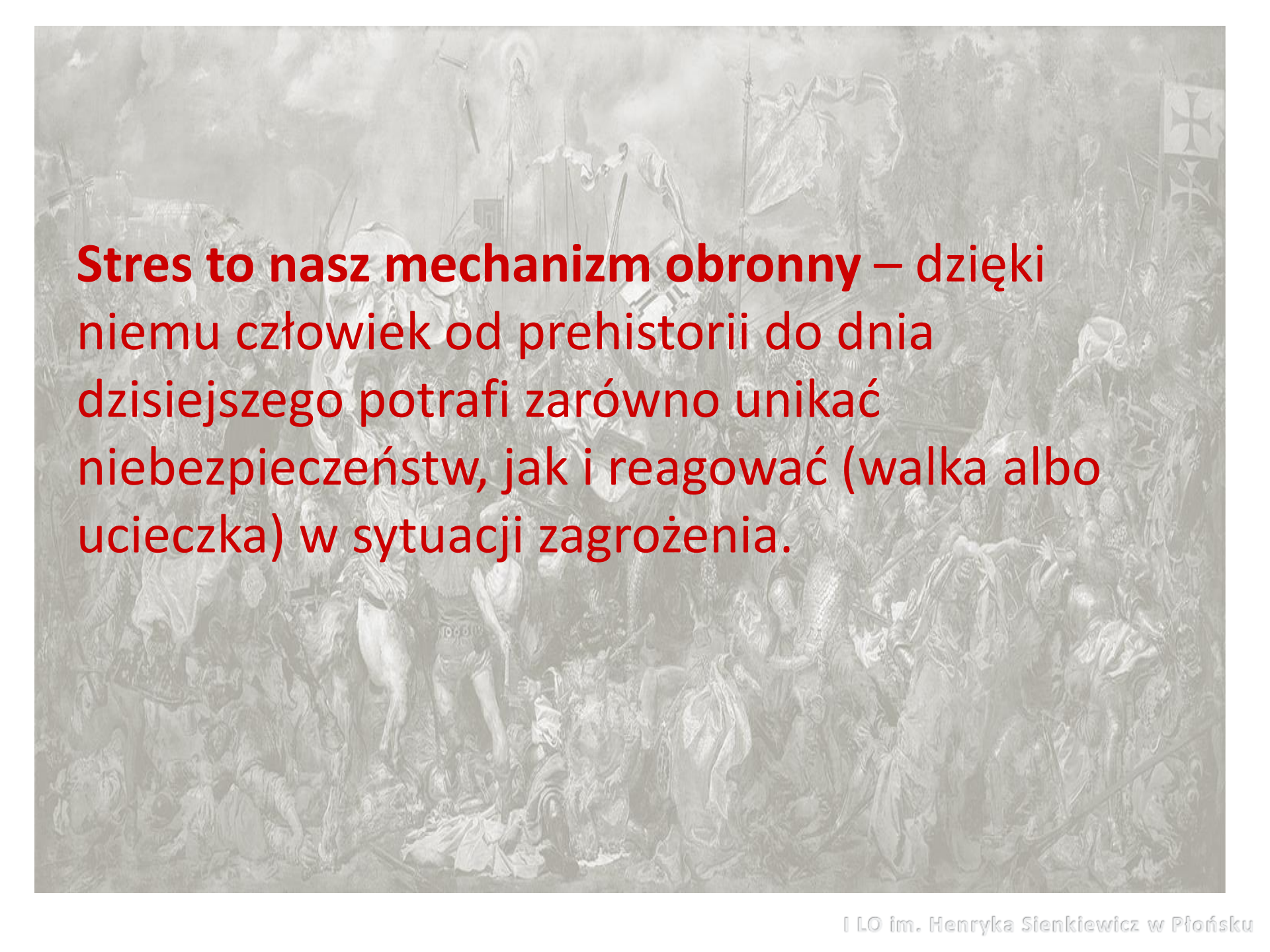
Stres – „dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a otoczeniem, która wymaga wysiłku adaptacyjnego lub przekraczająca możliwości sprostania jej. Jednostka i człowiek wpływają na siebie nawzajem, a więc relacja ta polega ciągłemu przeobrażaniu. Jeśli relacja jednostki z otoczeniem, oszacowana jest w kategoriach stresowych to zostaje uruchomiony proces radzenia sobie. Radzenie sobie ze stresem określają jako poznawcze i behawioralne wysiłki skierowane na opanowanie, zredukowanie lub tolerowanie zewnętrznych lub wewnętrznych żądań.”

Jak to rozumieć?



Stres to:

- stan ogólnej mobilizacji sił organizmu jako odpowiedź na silny bodziec fizyczny lub psychiczny (stresor)
- stan wzmożonej gotowości i nadmiernego pobudzenia organizmu, by lepiej i skutecznie zadziałać.



Stres to nasz mechanizm obronny – dzięki niemu człowiek od prehistorii do dnia dzisiejszego potrafi zarówno unikać niebezpieczeństw, jak i reagować (walka albo ucieczka) w sytuacji zagrożenia.

Stres w odpowiedniej
ilość jest w naszym życiu
NIEZBĘDNY !



ROZRÓŻNIAMY DWA RODZAJE STRESU:

- **STRES PSYCHICZNY** - napięcie emocjonalne wywołane przez silny bodziec wewnętrzny lub zewnętrzny.
- **STRES FIZJOLOGICZNY** - wszystkie zmiany, które zachodzą w organizmie jako reakcja na czynniki uszkodzające takie jak: zranienie, oziębienie czy przegrzanie.

ISTNIEJE RÓWNIEŻ PODZIAŁ STRESU NA:

- **DYSTRES - stres zły** - kiedy to co nas spotyka traktujemy jako zagrożenie np. egzamin, klasówka, oczekiwanie na wyniki badań.
- **EUSTRES - stres dobry** - kiedy to co nas spotyka jest pozytywną niespodzianką np. otrzymanie prezentu niespodzianki, wycieczka do miejsca, którego nie znamy.



CZYNNIKI STRESOGENNE MOGĄ BYĆ:

- **ZEWNĘTRZNE** -
presja środowiska,
przytłaczająca ilość
zajęć, zmiana szkoły lub
mieszkania, złe warunki
pracy

- **WEWNĘTRZNE**-
(tkwiące w jednostce)-
nierealistyczne
oczekiwania, brak
poczucia sprawowania
kontroli, przesady,
kompleksy,
nieodpowiednie
nawyki

Czym są stresory?

- **Stresory fizyczne**

Hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, urazy fizyczne, nadmiar bodźców

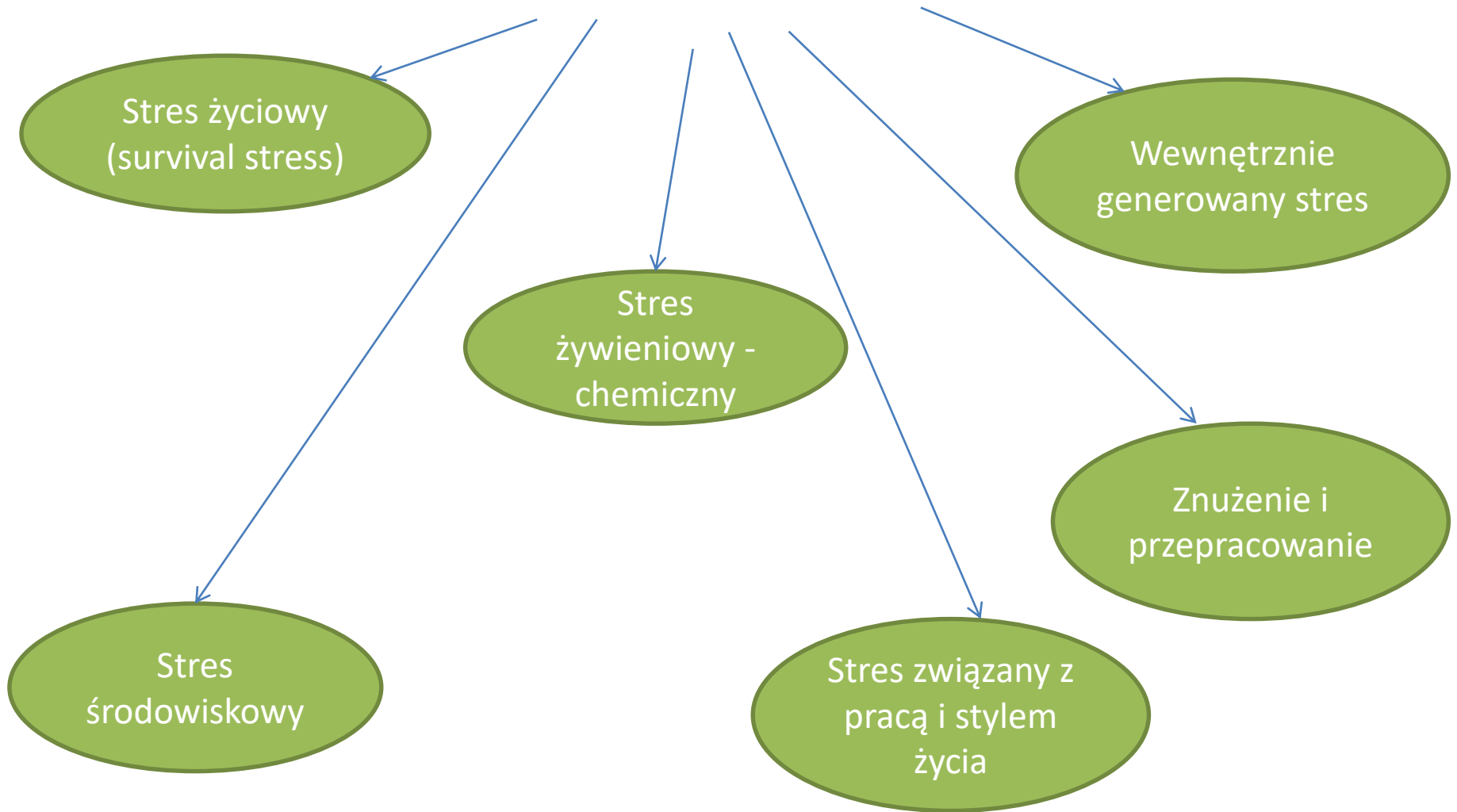
- **Stresory psychiczne**

Obawa, że nie sprosta się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli

- **Stresory społeczne**

konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób

ŹRÓDŁA STRESU



STRES ŻYCIOWY

Jeżeli sytuacja, w której się znajdujesz jest odbierana przez Twój organizm jako zagrożenie, uruchamia on mechanizmy obronne pomagające Ci reagować bardziej skutecznie



- Gwałtowny wzrost poziomu adrenaliny we krwi
- Uwolnienie zapasów glukozy, która jest źródłem energii dla mózgu i mięśni
- Uwolnienie wolnych kwasów tłuszczowych będących źródłem energii dla mięśni
- Zmniejszenie wrażliwości na bodźce zewnętrzne np.: temperaturę

STRES GENEROWANY WEWNĘTRZNIE

Wszystko czego Ty sam od siebie wymagasz, często ponad własne możliwości i siły; zależne jest to w dużej mierze od osobowości i charakteru jednostki.



- Brak umiejętności radzenia sobie w sytuacji, w której nie można sprawować pełnej kontroli
- Problem z nawiązaniem i utrzymaniem relacji koleżeńskiej, przyjacielskiej, intymnej
- Nadmierny pośpiech
- Uzależnienie od ciągłego dostarczania nowych bodźców (adrenaliny)
- Ciągły nieuzasadniony niepokój
- Perfekcjonizm

STRES ŚRODOWISKOWY

Są to wszystkie te czynniki zewnętrzne, na które nie mamy wpływu: naruszenie przestrzeni osobistej, nadmierny hałas, niepożądane warunki atmosferyczne



- Poczucie wyobcowania
- Nadmierne izolowanie się od ludzi
- Nieuzasadnione rozdrażnienie zaburzające prawidłowe funkcjonowanie

STRES ŻYWIENIOWY

Jedzenie, które spożywasz, może przyczyniać się do stresu jaki doświadczasz.



Przykłady źródeł stresu żywnościowego:

- Kofeina
- Cukier (słodycze)
- Nadmiar soli
- Palenie papierosów

Czy stres można oswoić?

Tak



Nie

JAK RADZIMY SOBIE ZE STRESEM

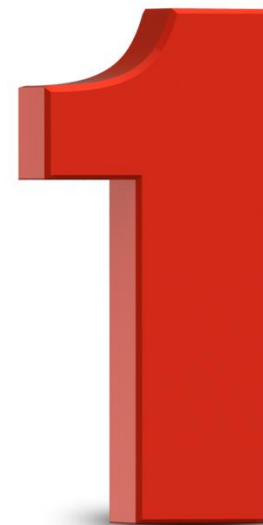
Blisko 40% zestresowanych Polaków regularnie stawia czoła przykrym sytuacjom, około 30% zwierza się bliskiej osobie, idzie na spacer lub rozmawia z przyjacielem, a 20% unika sytuacji starając się o niej nie myśleć lub idąc spać.



Osiemnaście
sposobów na
stres:



Postaraj się dokładnie określić co jest przyczyną, źródłem Twojego lęku, napięcia, zdenerwowania.



Obiektywnie oceń swoje działania, przestań obwiniać innych za własne porażki. Branie odpowiedzialności za siebie jest dowodem dojrzałości.

Przestań unikać problemu. Spróbuj go opisać, scharakteryzować – może się okazać, że jest on o wiele mniejszy niż myślałeś.





Przestań skupiać całą swoją uwagę tylko na sobie, dostrzeż inne osoby i ich problemy.

Dbaj o siebie, o swój komfort psychiczny. Postaraj się znaleźć codziennie chwilę czasu, którą poświęcisz tylko sobie – bez zbędnego towarzystwa innych osób.



Chcąc rozwiązać problem nie skupiaj się tylko na jednym znanym Ci sposobie działania. Szukając wyjścia z danej sytuacji bądź aktywny na wielu polach, mniej otwarty umysł.



Staraj się nie odwlekać momentu podejmowania decyzji – niezdecydowanie generuje w nas często największy stres.



Wyciągaj konstruktywne wnioski z porażek. Nie unikaj ich, traktuj je jako lekcje, małe kroki na Twojej drodze do sukcesu. Nie pozwól, aby strach przed porażką blokował Twoje działania.

Porzuć perfekcjonizm. Nadmierne skupianie się na szczegółach blokuje nas i jest źródłem stresu. Naucz się odpuszczać sobie i innym.





Pamiętaj! Jesteś cudownie niedoskonałym człowiekiem. Nie musisz więc robić wszystkiego najlepiej. Bycie Supermenem, na dłuższą metę jest bardzo wyczerpujące.

Dostosuj ambicje do własnych możliwości, nie stawiaj sobie poprzeczki zbyt wysoko. Do sukcesu dochodzimy małymi krokami.



Naucz się akceptować kompromis. Dzięki temu Twoje relacje z innymi nie będą źródłem stresu. Wzrośnie również Twoja samoocena.



W sytuacji kiedy stres trwa zbyt długo i czujesz, że w danej chwili nie rozwiążesz problemu – zrób sobie przerwę. Daj organizmowi chwilę na regenerację, na zebranie sił do dalszej walki.

13

14

Jeśli czujesz się zniewolony przez rutynę dnia codziennego – pozbądź się jej. Na wiele rzeczy masz realny wpływ: możesz zmienić styl ubierania się, trasę stałych dróg, dietę.

Odreagowuj napięcie psychiczne aktywnością fizyczną. Szybki spacer sprzyja zarówno wyładowaniu złości, jak i podniesieniu wydolności całego organizmu.

15

16

Swój czas równo dziel pomiędzy pracę i odpoczynek. W Twoim życiu nie może zabraknąć żadnego z tych elementów. Równowaga między nimi jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania.

Na przyjaciół i bliskich znajomych wybieraj optymistów. Przebywaj wśród ludzi konstruktywnych, pozytywnych, energicznych i wspierających. Malkontenci mają zły wpływ na nasze emocje, obniżają nasz nastrój i zmniejszają samoocenę.

17

Relaksuj się. Znajdź swój sposób na to jak pozbyć się napięcia psychicznego – może to być ciepła kąpiel, dobra kawa, spotkania towarzyskie, ćwiczenia, taniec, joga. Ważne jest żeby było to coś, co sprawi Ci przyjemność. Nie bój się nagradzać samego siebie.

18

PAMIĘTAJ!

Radzenia sobie ze stresem uczymy się przez całe życie. Pojedyncze porażki nie uniemożliwiają sukcesu!

Nie jesteś sam!

W sytuacjach trudnych - **zgłoś się do pedagoga lub psychologa szkolnego.**