



UMIEJETNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W DZISIEJSZEJ RZECZYWISTOŚCI

*„Odwaga nie polega na nieodczuwaniu strachu,
lecz na uznaniu, że coś jest ważniejsze niż lęk”*

Ambrose Redmoon

Naszym zadaniem nie jest unikanie sytuacji stresowych, ale nauka reakcji na ich wystąpienie. Ważne jest to, że sam stres nie jest niebezpieczny, a właśnie to jak na niego reagujemy. Co więcej, pewien optymalny poziom stresu jest wprost niezbędny dla naszego efektywnego funkcjonowania.

Czym jest stres?

Stres to reakcja organizmu na zdarzenia lub bodźce, które zakłócają jego równowagę, obciążają go lub przekraczają jego zdolność skutecznego poradzenia sobie z tymi sprawami.

Stresor: wydarzenie lub sytuacja, która wywołuje stres.



ŹRÓDŁA STRESU: Przyczyn stresu jest tyle, ilu jest ludzi.

Generalnie czynniki te można podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne.

• Zewnętrzne:

np. nadmiar lub brak bodźców, cisza, hałas, niewłaściwa dieta, używki, nadmiar pracy, problemy zdrowotne, presja czasu, monotonia, brak wsparcia, wygórowane wymagania innych, za mało lub za dużo zadań, praca, brak celu lub wiele celów będących ze sobą w konflikcie, odpowiedzialność za innych, odpowiedzialność za rzeczy poza obszarem naszego wpływu, kłopoty finansowe, nieporozumienia i zmiany w rodzinie

• Wewnętrzne:

uczucie zmęczenia, wyczerpanie, zamartwienie się, ekscytacja wywołana wygraną, ślub, narodziny dziecka, zwycięstwo w zawodach, poczucie braku akceptacji przez innych, nieakceptowanie własnych ról życiowych, brak uporządkowanego systemu wartości, sprzeczne przekonania i wartości.

Wynaleziono już:

- kawę bez kofeiny
- piwo bez alkoholu
- papierosy bez nikotyny

**A o życiu bez stresu
ni widu, ni słychu...**



RODZAJE STRESU

Mobilizujący: pozytywny, zachęcający do działania. Dzięki niemu w organizmie wytwarzany jest hormon adrenalina, która ułatwia realizację celu.

Przedłużający się stres lub stale występujące **stresory** wyczerpują fizycznie i psychicznie. Ten rodzaj stresu źle wpływa na nasz cały ustrój i stres zmienia się w stan **negatywny**.

5 RODZAJÓW STRESU:

1. Jaki sprawdzian?
2. Uważasz, że jestem gruba?
3. 15 nieodebranych połączeń od mamy
4. Musimy porozmawiać
5. Sieć wifi niedostępna

OBJAWY STRESU



Długotrwały stres powoduje:

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy,
- migreny,
- bóle kręgosłupa,
- kłopoty z trawieniem,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięcznego u kobiet,
- problemy z wagą,
- kłopoty z cerą,
- wypadanie włosów,
- łamanie paznokci.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



Radzenie sobie skoncentrowane na rozwiązaniu problemu

- *Przekształcenie stresora lub zmiana stosunku do niego przez bezpośrednie działania i czynności zmierzające do rozwiązania problemu:*
 - Walka (zniszczenie, usunięcie lub osłabienie zagrożenia)
 - Ucieczka (oddalenie się od stresora)
 - Szukanie innych rozwiązań niż walka (negocjacje, kompromis)
 - Zapobieganie przyszłemu stresowi (zwiększanie swojej odporności lub zmniejszenie siły oczekiwanego stresu)

Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach

- *Praca nad sobą, żeby zmienić siebie bez wpływu na stresora:*
 - Stosowanie rozwiązania o charakterze somatycznym (np. relaksacja)
 - Stosowanie rozwiązania o charakterze poznawczym, zorientowanego na odwrócenie uwagi od stresora, fantazjowanie, afirmacja siebie

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Usiądź i zastanów się co wpływa na twoje stresujące myśli.

Posłuchaj muzyki.

Bądź aktywny!

Skorzystaj z pomocy bliskiej osoby.

Śpij

Zmień to co Ci nie odpowiada.

Zrób coś co sprawia Ci przyjemność.

Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj.

Korzystaj rozsądnie z social media.

Uśmiechaj się.

1. Usiądź i zastanów się co wpływa na twoje stresujące myśli. Świetnym rozwiązaniem może okazać się zapisanie wszystkich problemów na kartce. Zapisanie sobie za i przeciw danym rozwiązaniom jest świetnym pomysłem. Jeżeli stresujesz się na przykład rozmową z daną osobą – przemyśl co możesz dokładnie powiedzieć i jak się zachować. Dzięki temu możesz odnieść wrażenie bardziej pewnego siebie. Tylko spokój jest nas w stanie uchronić od popadania w paranoje. Pamiętaj, aby regulować swój oddech. Bardzo dużo rzeczy wymaga czasu i poświęcenia. Nie od razu Rzym zbudowano!



2. Posłuchaj muzyki. To ona pozytywnie wpływa na nasz układ cały układ nerwowy. Włączenie swojej ulubionej piosenki może przynieść Ci ukojenie. Nie ważne czy jest to rap czy jazz. Możesz nawet włączyć szum fal i poleżeć oddychając głęboko. Możesz również odpalić nutki, które dobrze Ci się kojarzą - na przykład z wakacjami. Liczy się zabawa i radość. Możesz również zacząć tańczyć i wydzielać endorfiny! Badania pokazały, że na dłuższą metę muzyka zwalcza nawet stres chroniczny.





**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**



800 080 222

4. Skorzystaj z pomocy – rozmowa z bliską osobą jest w stanie zmienić nasze nastawienie i podnieść nas na duchu. Kiedy masz jakiś problem – zwróć się do ukochanej osoby. Możesz również skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. Nie zapominaj, że masz swojego wychowawcę. My też jesteśmy dla Was! Możesz zadzwonić, kontaktować się przez Facebooka, Messengera czy stronę internetową. Nie jest to nic złego. Każdy z nas ma przecież problemy. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować. Najważniejsza jest chęć współpracy. Czasami sami byśmy nie wpadli na dane rozwiązanie. Chłodna głowa drugiej osoby może nam pomóc w zwalczaniu przeciwności i opresji życiowych.

Facebook: <https://www.facebook.com/Bursa-Szkolna-im-Stefana-Rowi%C5%84skiego-w-Ostrowie-Wielkopolskim-1353333651376953/>

Strona Internetowa: <http://www.bursa-ostrow.pl/>

5. Śpij! Brzmi dziwnie, ale jednak działa. Sen jest jedną z najbardziej potrzebnych rzeczy w naszym życiu i nie możemy tego zaniedbywać! Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Warto kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Dzięki temu, nauczysz swój organizm pewnego nawyku. Pamiętaj o higienie snu- wywietrz pokój, odłóż telefon pół godziny przed snem. Dzięki temu będzie Ci łatwiej zasypiać, spanie 7-8 godzin pomoże Ci w regeneracji i walce ze stresem.

Wcale nie śpię więcej niż
inni. Ja po prostu
śpię wolniej...



6. Zmień to, co Ci nie odpowiada. Często przyzwyczajamy się do jakiś sytuacji w życiu i nie chcemy zmian, które mogłyby nam wyjść na lepsze. Nie bójmy się próbować nowych rzeczy. Obecna sytuacja zmusza nas do nauki w domu, odizolowania się od grupy rówieśniczej. Jeżeli w twoim otoczeniu były osoby, które ściągały Cię w dół i wprowadzały negatywne emocje do twojego życia – teraz masz okazję odciąć się od nich. Nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków, ale bądź ambitny i wypełniaj powierzone Ci zadania bardzo dokładnie i rzetelnie. Jeżeli twoje życie nie do końca wygląda teraz tak, jakbyś chciał to warto pamiętać, że sytuacja niedługo wróci do normy.

Wstaję rano i mam ochotę
zmienić się na lepsze...
Wtedy przypominam sobie,
że jestem idealna i cały
plan idzie w zapomnienie



7. Zrób coś co sprawia Ci przyjemność. Dopiero teraz dostrzegasz jak ważne w Twoim życiu są spotkania ze znajomymi. Wcześniej tego nie dostrzegałeś? Rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami. Teraz masz czas, by pomyśleć tylko o sobie. Przeczytaj książkę, obejrzyj film, odśwież zapomniane kontakty, spędź czas z rodzicami i rodzeństwem np. gry planszowe, puzzle.



8. Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj. To jak się odżywiamy ma wpływ na całe nasze życie. Kiedy będziemy jeść „śmieciowe” jedzenie również dodatkowo będziemy się źle czuć. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie. Picie wody może też pomóc w zwalczeniu stresu. Kiedy dojdzie do sytuacji kiedy jesteśmy nawet w małym stopniu odwodnieni- produkuje się kortyzol – hormon stresu. Dokładamy sobie dodatkowych problemów. Omijanie posiłków również będzie wpływało na zwiększenie zdenerwowania i rozdrażnienia.



9. Korzystaj rozsądnie z social media. Możliwe, że jesteś zależny od opinii na portalach społecznościowych. Za mała liczba „lajków”, idealne ciała na instagramie, idealne życie którego Ty nie masz, bo tak naprawdę ono nie istnieje. Każdy z nas pokazuje w mediach to co najlepsze. Kreuje idealne życie. Zastanów się w jakim stopniu żyjesz tym co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Social media są doskonałym miejscem do poszukiwania osób, które potrzebują naszego wsparcia. Może warto wesprzeć dobrym słowem rówieśnika, który leży samotnie w szpitalu onkologicznym? Poszukaj koordynatora szpitala! Dowiedz się jak znaleźć taką osobę. Wykorzystaj czas efektywnie. Dostrzeż, że sytuacja, w której jesteś nie jest wcale taka beznadziejna...



10. Uśmiechaj się. Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może załagodzić sytuację. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm. Jeden duży uśmiech może nam dać niesamowicie dużo energii oraz kopa motywacji!



Chcesz wiedzieć więcej?

Oto źródła:

- [Stres. Umiejętność radzenia sobie ze stresem na co dzień; www.pozytywnyrozwoj.org](http://www.pozytywnyrozwoj.org)
- [Materiały szkoleniowe z tematu pn. „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE CZASEM”](#)
- [SKRYPT PN. „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ORAZ W SYTUACJACH TRUDNYCH”](#)
Kandelaria Prezesa Rady Ministrów
- <https://ipsycho.pl/2017/03/19/wyrwij-sie-ze-szponow-stresu/>
- http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/833-o-stresie-i-sposobach-radzenia-sobie-z-nim.html?fbclid=IwAR13-_yyfAtEImgXdXlvcBrgAEystW8bgjvVP4kwyfQqcF0Mc62hyl6Fs5k
- <https://testosterone.pl/wiedza/jak-sobie-radzic-ze-stresem-10-porad/?fbclid=IwAR0DEezjPmWHdCblguFThy7M-v6xTp0qloBn0TxB-YO1bT-V3qpXmj3D69Y>