



STRES POD KONTROLA

Przed stresem można się chronić.

Radzenia sobie z nim można się nauczyć.

O STRESIE

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.



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

FIZJOLOGICZNE

- płytki, przyspieszony puls
- przyspieszone tętno
- skoki ciśnienia
- wzrost napięcia mięśniowego
- odczucie chłodu lub gorąca
- pocenie się
- kłopoty żołądkowe

Ciało i psychika są ze sobą ściśle sprzężone. Obciążenie jednej z tych sfer przenosi się na drugą.

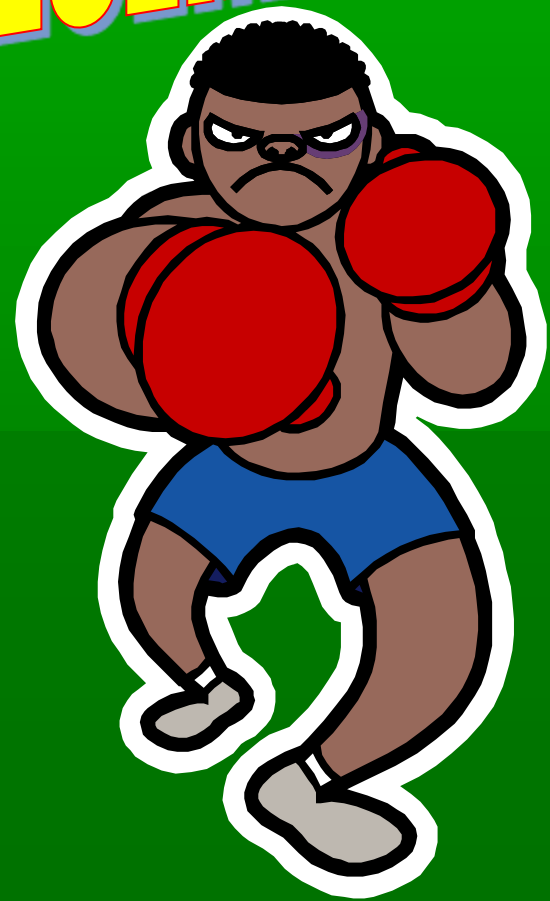
Dlatego zmęczenie fizyczne, choroby, infekcje i urazy mogą osłabić psychikę. Ciężkie przeżycia psychiczne mogą obniżyć odporność na infekcje, sprzyjać chorobom.



Przewlekły lub 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:



- **skoncentrowanie na problemie**—
podejmowanie prób zrozumienia
istoty problemu, szukanie
rozwiązania go lub pomocy w jego
rozwiązaniu

- **skoncentrowanie na emocjach**–
nastawienie na redukcję napięcia
towarzyszącego stresowi: płacz,
krzyk, izolowanie się, gwałtowne
ruchy będące próbą wydatkowania
nagromadzonej energii (walenie
pięścią w stół, trzaskanie drzwiami)

- **skoncentrowanie na unikaniu**–
zajmowanie się czymś, co
pozwala odwrócić uwagę od
źródła stresu np. rozmowa z bliską
osobą, czytanie książek, lektur,
porządkowanie w szafie

**JAK CHRONIĆ SIĘ
PRZED STRESEM
I RADZIĆ SOBIE Z
JEGO SKUTKAMI?**



Przemyśl to, co Cię niepokoi.

Zastanów się:

**co to jest, czego się obawiasz,
dlaczego to jest dla Ciebie ważne,
co możesz zrobić, żeby sobie pomóc,
kto może Cię wesprzeć?**

KILKA RAD

- Dbaj o odporność organizmu poprzez zdrowy styl życia, m.in. Prawidłowe odżywianie się, dbanie o sprawność fizyczną.
- Dostrzegaj dobre strony rzeczywistości, np. zdanie egzaminu.
- Dostrzegaj swoje dobre strony i swoje możliwości- przecież dużo się uczyłeś.
- Staraj się panować nad sytuacją, przewidywać ją i być gotowym na wszystko- nie bój się nowych wyzwań.
- Nie bądź sam! Otaczaj się ludźmi, pomagaj im i proś o pomoc.
- Nie bój się objawów stresu, naucz się radzić sobie z nimi i przeciwdziałać im.
- Znajdź swój sposób na wyhamowanie emocji: spacer, czas spędzony w dobrym towarzystwie, relaksującą kąpiel, szczerą pogaduchę z przyjacielem.
- Korzystaj z tego, co Cię cieszy, co Cię bawi – wówczas z większą energią przystąpisz do rozwiązywania problemów

Napięcie psychiczne prowadzi do napięcia mięśniowego. Aby uzyskać odprężenie psychiczne, często wystarczy rozluźnić ciało. Szukaj miejsc, gdzie nauczysz się technik relaksacji i odprężenia, takich jak: joga, ćwiczenia oddechowe, medytacja czy trening autogenny.

Buduj pozytywny obraz własnej osoby!

**Wysoka samoocena,
wiara we własną skuteczność
i przekonanie o tym,
że ma się wpływ na rozwój wydarzeń,
sprzyjają radzeniu sobie ze stresem.**

Stres nie jest ani dobry ani zły.

To Ty nadajesz mu znaczenie.

Jeśli to Cię niszczy -

jest zły,

ale jeśli to Ty go pokonujesz -

może być dobry.