

STRES

+

•

Co to jest STRES?

Jest zjawiskiem zindywidualizowanym – dla każdego człowieka inne rzeczy bywają stresujące, każdy stosuje też odmienne strategie radzenia sobie ze stresem.

Stres jest fizyczną i psychiczną odpowiedzią organizmu na działanie różnych nacisków (wyzwań) środowiska, zwanych stresorami. Stresory zaburzają naszą równowagę.

Stres pojawia się zawsze, gdy w życiu człowieka następują zmiany, do których musi się on przystosować

Fazy stresu wg Hansa Selye



1. FAZA ALARMOWA - SIŁY OBRONNE ZOSTAJĄ ZMOBILIZOWANE, ORGANIZM ULEGA POBUDZENIU.



2. STADIUM ODPORNOŚCI - ORGANIZM JEST W PEŁNYM, OPTYMALNYM PRZYSTOSOWANIU DO STRESUJĄCEGO BODŹCA. JEŚLI PORADZIMY SOBIE Z TRUDNOŚCIĄ STRES USTĘPUJE I WSZYSTKO WRACA DO NORMY.



3. STADIUM WYCZERPANIA - WYSTĘPUJE GDY STRES TRWA DOSTATECZNIE DŁUGO I NIE ZOSTANIE ROZŁADOWANE NAPIĘCIE. ORGANIZM ZACZYNA WYCZERPYWAĆ SWOJE ZDOLNOŚCI DO REAKCJI.

Rodzaje stresu

Dobry stres - EUSTRES

EUSTRES

- dobry, pozytywny stres
- często krótkotrwały
- mobilizuje do walki lub działania
- zastrzyki energii, pobudza
- koncentracja na problemie
- towarzyszy większości zmian
- sprzyja zdrowej rywalizacji
- efektywny, przy czym niedokładny

WALCZ LUB UCIEKAJ



Zły stres - DYSTRES

- ✓ wywołuje reakcje negatywne
- ✓ obciąża organizm
- ✓ obniża odporność
- ✓ paraliżuje
- ✓ niesie ze sobą cierpienie, zagubienie

Co stres robi z Twoim ciałem?

GŁOWA - ma związek z nastrojem, gniewem, depresją, drażliwością, smutkiem i brakiem energii, wahaniami apetytu, problemami z koncentracją oraz snem, bólem głowy, problemami psychicznymi (np. stany lękowe, ataki paniki)

SERCE - zwiększone ciśnienie krwi i częstotliwość bicia serca, wyższy poziom cholesterolu i zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia zawału

ŻOŁĄDEK - skurcze żołądka, refluks, nudności i wahania wagi

SKÓRA - problemy ze skórą np. trądzik, łuszczyca

JELITA – problemy z trawieniem np. zespół jelita drażliwego, biegunka, zaparcie

STAWY i MIĘŚNIE - dolegliwości bóle napięciowe,

Ćwiczenie



1. WYPISZ PIĘĆ SYTUACJI, KTÓRE
UWAŻASZ ZA NAJBARDZIEJ
STRESUJĄCE.



2. UPORZĄDKUJ JE OD
NAJBARDZIEJ DO NAJMNIEJ
STRESUJĄCYCH.

+

•

○

Rodzaje reakcji obronnych

✓ pierwsza sprowadza się do reakcji takich jak: płacz, słowotok i żałoba, które wydają się pełnić rolę mechanizmów naprawiających szkody psychiczne

✓ druga polega na zastosowaniu tzw. mechanizmów obrony "JA" poprzez zaprzeczenie, zniekształcenie lub wyparcie własnych doświadczeń, ograniczenie zaangażowania osobistego lub emocjonalnego

PAMIĘTAJ, że na **poziomie biologicznym** dysponujesz systemem odpornościowym i mechanizmami odnowy,

na **poziomie psychicznym i międzyludzkim** nabytymi wzorcami radzenia sobie, mechanizmami obronnymi oraz wsparciem ze strony rodziny i przyjaciół,

na **poziomie społeczno-kulturowym** wspierają nas zasoby grup, takich jak związki zawodowe, organizacje religijne i instytucje dbające o przestrzeganie prawa.

Jak poradzić sobie ze stresem

Radząc sobie ze stresem, musisz stawić czoło dwóm wymaganiom:

- Sprostać wymaganiom stresora
- Ustrzec się przed zaburzeniami i dezorganizacją psychiczną

W stresujących sytuacjach reagujemy dwojako:

staramy się rozwiązać problem poprzez zachowania ukierunkowane na zadanie,

poprzez zachowania ukierunkowane na obronę, które mają nas uchronić przed urazem psychicznym i dezorganizacją

Skutki przewlekłego stresu

PSYCHICZNE

Kłopoty z pamięcią i koncentracją

Rozdrażnienie, niestabilność emocjonalna

Upośledzenie funkcji poznawczych

Zaburzenia nerwicowe

Depresja

Zespół stresu pourazowego

Zwiększone ryzyko nałogów

FIZYCZNE

- Dolegliwości bólowe (głowa, plecy)
- Chroniczne zmęczenie
- Otyłość
- Cukrzyca
- Zaburzenie cyklu miesięczkowego, bezpłodność
- Choroby układu pokarmowego (wrzody)
- Częstsze infekcje

+

•

○

Techniki radzenia sobie ze stresem

1. Relaksacja poprzez oddech

2. Praca z ciałem (np. gimnastyka, taniec, pływanie)

- relaksacja (trening autogenny Schultza i Jacobsona)

- masaż relaksacyjny

3. Wizualizacje - mają na celu psychiczne odcięcie się od sytuacji

4. Afirmacje - pomagają w ukształtowaniu nowych nawyków myślowych i nowych przekonań na własny temat np. "Nie jestem dość dobry" - "Jestem więcej niż wystarczająco dobry"

Patrzę na swoje życie pozytywnie

Moje życie ma sens

Jestem kompetentny w wielu dziedzinach

5. Muzykoterapia

6. Aromaterapia – relaksacja zapachem

(zmysł powonienia ma ścisły związek z tą częścią mózgu, która odpowiada za emocje)

7. Inne czynności, które pomagają i uspokajają Twój umysł

- Kontakt z naturą
- Spacer
- Czytanie książki
- Muzyka
- Oglądanie filmu
- Śmiech
- Rozmowa z bliską osobą
- Itd.....



+

•

○

Dobre rady

1. Pamiętaj, że większość osób podchodzących do egzaminu **ZDAJE !**
2. Myśl pozytywnie – skoro dotarłeś tak daleko, nie ma powodu, dla którego końcowy egzamin miałby okazać się niepowodzeniem.
3. Pamiętaj, że oprócz Ciebie jeszcze wielu innych będzie zdawało ten egzamin - **NIE JESTEŚ SAM**
4. Miej świadomość swojej wiedzy. Skoncentruj się na tym, co wiesz, co już powtórzyłeś, umiesz - resztę utrwalaj.
5. Wyznaczaj sobie na bieżąco małe i realistyczne cele.
6. Korzystaj z każdej okazji do powtarzania materiału.
7. Dobrze się odżywiaj - posiłki bogate w witaminy i mikroelementy sprzyjają łagodzeniu stresu.

+

•

○

Rady ciąg dalszy

8. Korzystaj z dobrodziejstwa ruchu – dostarczysz organizmowi tlenu i wesprzesz go w produkcji hormonów dobrze wpływających na efektywność wysiłku intelektualnego

+

•

○

Przed egzaminem

- Wykorzystaj swój stres, lekkie napięcie sprawia, że jesteś lepiej zmotywowany i skoncentrowany
- Myśl pozytywnie i wierz w siebie. Pamiętaj o swoich dotychczasowych osiągnięciach
- Oceń realnie swoje możliwości - osiągniesz tyle, ile jesteś w stanie osiągnąć
- Opracuj plan awaryjny na wypadek niepowodzenia
- Rozmowa łagodzi stres – szukaj osób nastawionych pozytywnie
- Pamiętaj o regularnych i zdrowych posiłkach
- Nie trać poczucia humoru



POWODZENIA

