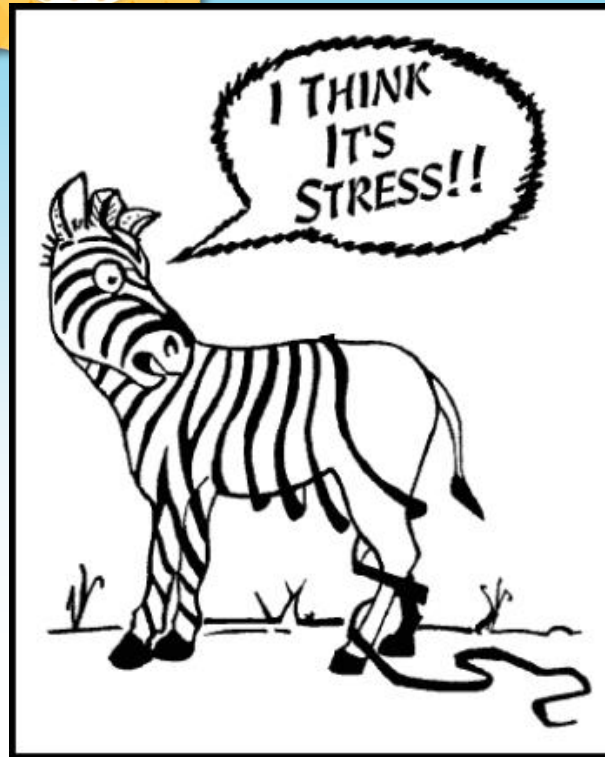
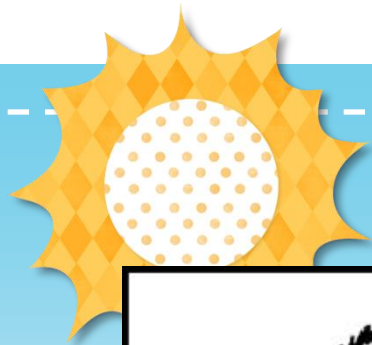




CZYM JEST STRES





Stres to zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym, stanowiących ogólną reakcję na działanie w sytuacjach niezwykłych, trudnych, zagrażających, przykrych, zwanych **stresorami**





Wyróżniamy

1. **Stres biologiczny**

-W sytuacji fizycznego lub emocjonalnego zagrożenia organizm sięga po swoje rezerwy, stara się sprostać wyzwaniu, jakie przed nim stoi. Organizm mobilizuje się do działania: przyspieszeniu ulega tętno, więcej krwi płynie do mięśni i mózgu a mniej do skóry i narządów trawiennych.

2. **Stres psychologiczny**

- pojawia się wskutek lęku przed utratą kontroli lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasze możliwości.





Przyczyny stresu:

-środowiskowe: hałas, tłok,
ograniczone poczucie
prywatności; bałagan,
nieporządek

-czynniki chemiczne i
pokarmowe: kofeina,
podnosi poziom hormonu
stresu, zaburza sen, zwiększa
drażliwość; zjadanie zbyt
dużo słodczy, wpływa na
zwiększony poziom cukrów





© Ron Leishman * www.ClipartOf.com/1046553

Przyczyny stresu:

-styl życia: nadmiar lub brak zajęć, konieczność sprostania wymaganiom presja czasu, brak niezbędnych informacji, pomocy, zbyt duża odpowiedzialność, nadmierne skupianie się na wynikach (wyścig szczurów), zmiany w rodzinie



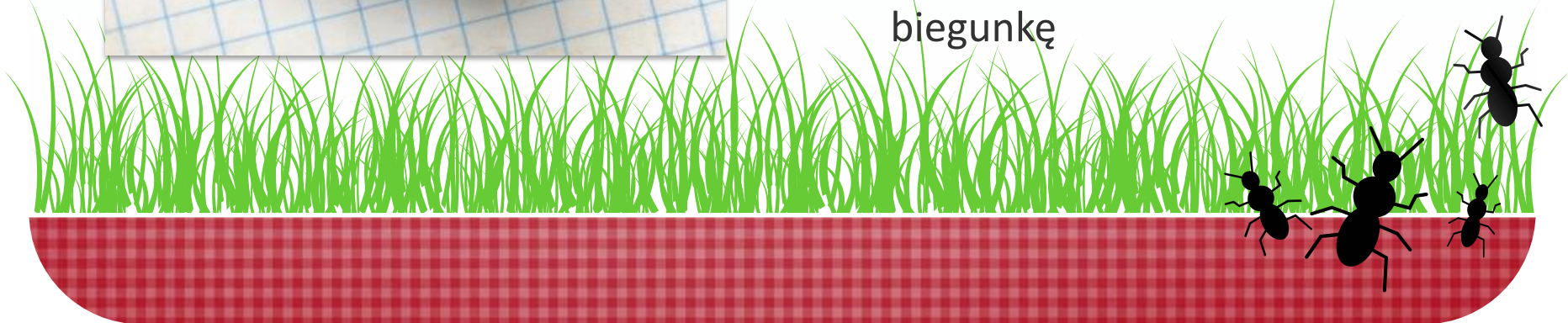


Skutki stresu:

Skutkiem zwiększonego wydzielania adrenaliny są określone objawy fizyczne, które pojawiają się w sytuacji stresu.

Obejmują one m.in.:

przyspieszone bicie serca,
zwiększone wydzielanie potu,
zimna skórę, dłonie i stopy,
mdłości, przyspieszony
oddech, napięcie mięśni,
biegunkę



Co STRES robi z Twoim ciałem

Głowa

ma związek z nastrojem, gniewem, depresją, drażliwością, smutkiem i brakiem energii, wahaniem apetytu, problemami z koncentracją oraz snaniem, bólem głowy, problemami psychicznymi takimi jak zaburzenia lękowe i ataki paniki

Skóra

problemy ze skórą np. trądzik

Stawy i mięśnie

dolegliwości i bóle, napięcie, zmniejszona gęstość kości

Serce

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

Żołądek

skurcze żołądka, refluks, nudności i wahania wagi

Trzustka

cukrzyca

Jelita

problemy z trawieniem np. zespół jelita drażliwego, biegunki, zaparcie

Układ rozrodczy

zmniejsza popęd seksualny, obniża produkcję spermy (mężczyźni) i zwiększa ból podczas miesiączki (kobiety)

System immunologiczny

obniża możliwości organizmu do zwalczania chorób oraz

Konsekwencjami często powtarzających się takich stanów fizycznych mogą być:

- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Utrata satysfakcji z tego co się robi
- Postrzeganie trudnych sytuacji jako zagrożenia, a nie wyzwania
- Generowanie negatywnych myśli
- Utrata pewności siebie
- Słaba zdolność koncentracji uwagi





Konsekwencje stresu. Zaburzenia wewnątrz organizmu:

- Zmiana apetytu
- Uczucie zimna
- Astma
- Bóle pleców
- Problemy trawienne
- Wysypka skórna
- Bóle głowy
- Uczucie zmęczenia

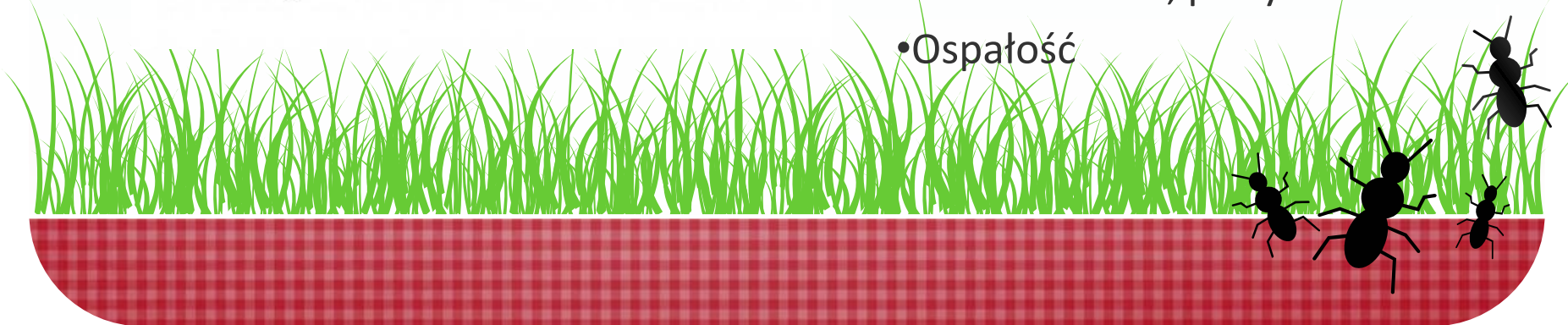




Konsekwencje stresu.

Stany emocjonalne:

- Lęk, niepokój
- Chaos myślowy, niemożność skupienia uwagi
- Poczucie utraty kontroli nad życiem
- Depresja, frustracja
- Wrogość wobec najbliższych
- Bezradność
- Rozdrażnienie, poirytowanie
- Ospłość





Konsekwencje stresu.

Zmiany w zachowaniu:

- Głośne, szybkie niezrozumiałe mówienie
- Ziewanie
- Tiki nerwowe, obgryzanie paznokci
- Irytacja, krytycyzm, agresja
- Przesada w sposobie reagowania
- Utrata obiektywizmu
- Kłopoty z pamięcią
- Brak troski o własny wygląd





Sposoby radzenia ze stresem: relaksacja przez oddech, ruch – uprawianie sportu, właściwa dieta, wizualizacja, muzykoterapia, zachowania asertywne, rozmowy, poczucie humoru, masaż, lepsza organizacja życia codziennego, ćwiczenie dystansu do problemów, przekazanie części pracy innym, hierarchia celów i wartości



Ćwiczenie odstresowujące

METODA 3x5

W sytuacji stresującej, która budzi Twój lęk i największe obawy, że coś może pójść nie tak, zwróć swoją uwagę na:

5 rzeczy, które widzisz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są, itd.;

5 rzeczy, które słyszysz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do Twoich uszu;

5 rzeczy, które czujesz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na emocjach, które wypełniają Twoje wnętrze.

Teraz wróć do rzeczywistości i z pełną świadomością podejmij rozsądne działania.