

*Stres i jego wpływ na zdrowie ,
sposoby radzenia sobie z nim.*



Co to jest stres?



Codziennie życie pełne jest sytuacji trudnych i stresowych. Gdy nie potrafimy efektywnie sobie z nimi radzić – mogą stawać się groźne dla naszego zdrowia i jakości życia.

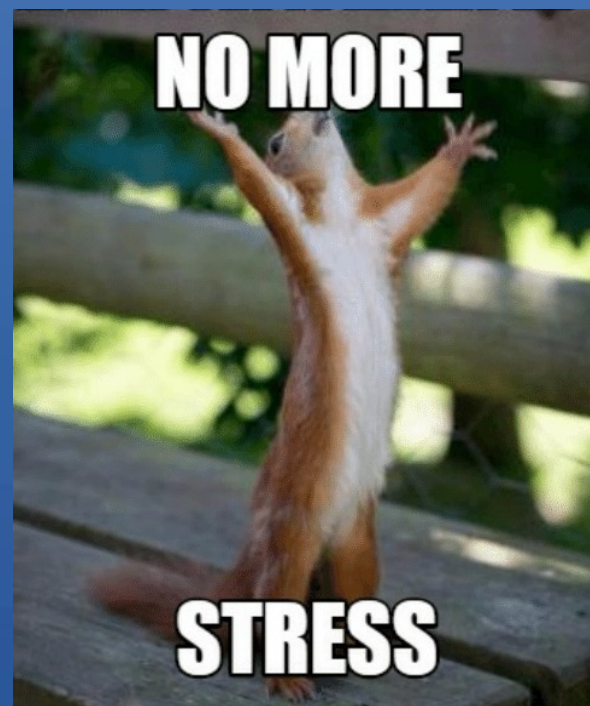
Dla tego tak ważna jest wiedza na temat tego, czym jest stres, kiedy jest dla nas szkodliwy i jak sobie radzić z nim w codziennym życiu.

Co to jest stres?

Często mówiąc o stresie mamy na myśli sytuacje powstające pod wpływem gwałtownych wydarzeń o dużym znaczeniu dla nas – jak utrata bliskiej osoby czy udział w wypadku drogowym.

Jednakże stres powstaje też pod wpływem codziennych wydarzeń, może wiązać się z określonym stylem życia, pośpiechem, nieuporządkowaniem.

W sytuacji takiej wymagamy od naszego organizmu wysiłku, który jest ponad jego możliwości – ciągłe spieszanie się, życie pod presją czasu, ale i pracy – są przyczyną nieustannego stresu, szczególnie niekorzystnego dla naszego organizmu.



Co to jest stres?

Nie każdy stres jest zły - mobilizując nas, bowiem do działania ułatwia radzenie sobie w trudnych sytuacjach (np. jak w sytuacji, gdy musimy wystąpić przed publicznością czy zdajemy egzamin).

„Stres jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczony w czasie, jego natężenie zaś nie przekracza umiarkowanego, właściwego dla danego organizmu poziomu”.

/Perczak, 2009/.



Co to jest stres?

Jeśli jednak żyjemy w ciągłym stresie, niesie on za sobą niebezpieczne konsekwencje.

Żyjąc w ciągłym niepokoju o :

- możliwość zaspokojenie potrzeb,
- przebywanie stałe w hałasie,
- życie w pośpiechu i pod presją wymagań (stawianych nam przez innych i samych siebie),
- ciągle rywalizowanie z innymi;

Wyżej wymienione przyczyny to najczęstsze źródła silnego, stałego stresu.



Co to jest stres?

Reakcja naszego organizmu na taką sytuację zależy od:

- indywidualnych cech danej osoby- to, co dla nas będzie źródłem silnego stresu, na innych może nie mieć żadnego wpływu
 - naszego przygotowania na nią
 - ogólnego stanu naszego organizmu w momencie zadziałania stresora
- braku snu, zmęczenia, głodu, życia w ciągłym pośpiechu i stresie, choroby , które obniżają odporność na wydarzenia stresowe
- subiektywnej interpretacja sytuacji jako zagrażającej lub niezagrażającej dla nas
 - z danym stresorem łatwiej poradzi sobie osoba o wysokiej samoocenie, wierząca w swoje możliwości, mająca poczucie wsparcia ze strony innych osób.

Efekt życia w ciągłym stresie

Stres wpływa zarówno na nasze procesy emocjonalne jak i fizjologiczne.

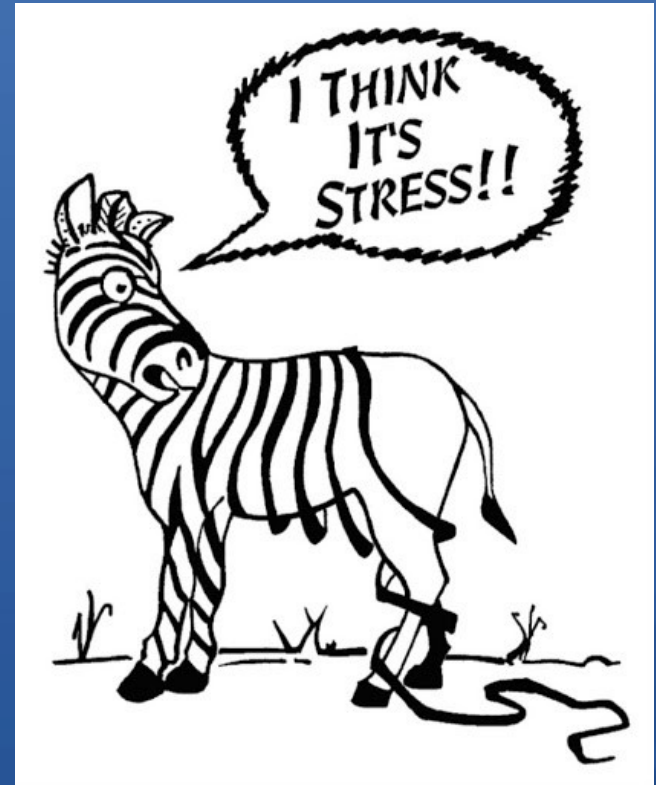
W sytuacji stresowej możemy zaobserwować:

- wzrost ciśnienia tętniczego,
- przyspieszenie akcji serca,
- zwiększenie stężenia glukozy w krwi,
- wzrost napięcia mięśniowego,
- przyspieszony, płytki oddech,
- wyostwienie zmysłów,
- suchość w ustach,
- zwiększona aktywność gruczołów potowych,
- przyspieszona perystaltyka jelit,
- zwiększone napięcie mięśni gładkich (m.in. skurcz żołądka),
- charakterystyczne zmiany w zapisie EEG (aktywności mózgu),
- charakterystyczne zmiany w gospodarce hormonalnej.

Efekt życia w ciągłym stresie

Na poziomie emocjonalnym mogą pojawić się:

- lęk,
- niepokój,
- zwiększona czujność,
- drażliwość,
- agresja.



Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Pamiętaj o odpoczynku.

Po całym dniu napięcia i stresu należy pomyśleć o relaksie, czasie wolnym od trudnych zajęć, gdy nie trzeba się spieszyć, walczyć, rywalizować.

Dobrze by odpoczynek ten był aktywny – tak by nie myśleć o swoich codziennych problemach i trudnościach, ale też by obniżyć napięcie organizmu.

Jeśli tylko masz taką możliwość wybierz się na spacer, spotkaj z przyjaciółmi i krewnymi, jeśli uprawiasz jakiś sport- ćwicz, idź na basen.



Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Znajdź sposób, który najlepiej Cię odpręży

Dla jednego będzie to przeczytanie książki, dla innego upieczenie ciasta, zabawa z dziećmi/wnukami lub ciepła kąpiel.

Dobrze jest też równoważyć codzienne zmęczenie nawet krótkim, ale codziennym odpoczynkiem.



STRESS

It's okay!!! I'm fine!!! Really!!!

VERY DEMOTIVATIONAL .com

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Zadbaj o sen.

Gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące. Dla tego tak ważne jest zadbanie o odpowiednią, regularną ilość snu.



CAREGIVER STRESS

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego? Zmień tryb życia.

Zacznij planować swój czas, umieszczając w nim chwile na odpoczynek.

Spróbuj tak układać dzień by nie być w ciągłym biegu.

Podziel zadania na te pilne i ważne oraz ważne, ale mniej pilne, których realizacje możesz odłożyć na inny czas.

Nie planuj zbyt wielu zadań na dany dzień, gdyż niemożliwość ich realizacji będzie wywoływać dodatkowy stres.

Dobrze jest także próbować nie przejmować się drobiazgami i sprawami, na które nie mamy wpływu.

Dobrym pomysłem jest prowadzenie dzienniczka stresu - w którym zapisujemy zdarzenia, które są dla nas trudne i wywołują napięcie, a następnie próbujemy je stopniowo starać się je eliminować z naszego życia lub ograniczać.

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Zapewnij sobie zrównoważoną dietę.

Jest ona warunkiem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Dobrze jest jeść różne pokarmy z 4 grup artykułów żywnościowych: mleko i przetwory mleczne, mięso i produkty zastępcze, owoce i jarzyny, pieczywo i przetwory zbożowe.

I'm starting to have anxiety about my stress eating.



someecards

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Szczególnie ważne jest by rozpoczynać dzień od zjedzenia śniadania, a kolejne posiłki spożywać w równych odstępach czasu.

Powinniśmy także unikać lub przynajmniej ograniczyć spożywanie produktów powodujących pobudzenie naszego układu nerwowego i mięśnia sercowego zwanych metyloksantynami.

Zawierają je kawa, herbata, czekolada i napoje z orzeszków kola.

I'm starting to have anxiety about my stress eating.



someecards

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Myśl pozytywnie i uśmiechaj się do ludzi wokół siebie.

Twoje pozytywne nastawienie do innych może sprawić, że i inni będą przyjaźniej nastawieni do ciebie. W radzeniu sobie ze stresem bardzo ważne jest wsparcie bliskich nam osób, zaś pozytywne stosunki z bliskimi, znajomymi i współpracownikami ograniczą liczbę stresujących wydarzeń w miejscach, w których żyjemy i przebywamy.



Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Stosuj techniki relaksacyjne.

Ponieważ nie zawsze mamy możliwość by spotkać się z przyjaciółmi czy pójść na spacer po trudnym dniu w pracy czy w domu, w celu skuteczniejszej relaksacji można stosować różne ćwiczenia relaksacyjne. Są to różnego rodzaju techniki, które prowadzą do odprężenia tak ciała jak i umysł. Ułatwiają one nam odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie naszego organizmu. W przypadku wszystkich technik pamiętajmy o ogólnych zasadach ich stosowania: należy znaleźć jakieś spokojne miejsce bez zakłócających bodźców czy jarzących się świateł; przed wykonywaniem ćwiczeń dobrze jest rozluźnić ciasne części garderoby.

*Jak sobie radzić ze stresem życia
codziennego?*

**STRESS
REDUCTION KIT**

**BANG
HEAD
HERE**

DIRECTIONS:

1. PLACE KIT ON FIRM SURFACE
2. FOLLOW DIRECTIONS IN CIRCLE OF KIT
3. REPEAT STEP 2 AS NECESSARY, OR UNTIL UNCONSCIOUS
4. IF UNCONSCIOUS, CEASE STRESS REDUCTION ACTIVITY

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Słuchanie muzyki i odgłosów przyrody oraz wizualizacja.

Nie każda muzyka odpręża i relaksuje.

Badania pokazują, iż szczególnie korzystnie oddziałują na nas utwory Mozarta. Muzyka ta powoduje zmiany w zapisie EEG (fal mózgowych), zmiana zaś w pracy mózgu pociąga za sobą zmiany w naszym organizmie: zmniejsza się ciśnienie tętnicze krwi, spowolniona zostaje akcja serca, zmniejsza się napięcie mięśniowe, aktywność gruczołów potowych, poprawia się koncentracja i pamięć. Podobną funkcję pełni słuchanie odgłosów przyrody (zwłaszcza, jeśli połączymy je z wizualizacją – wyobrażaniem sobie różnych krajobrazów i przyjemnych widoków) szumu morskich fal, drzew, płynącego potoku, śpiewu ptaków, odgłosu wiatru.

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

PRZYKŁADY TEKSTÓW DO WIZUALIZACJI (do wykonywania podczas słuchania spokojnej muzyki, dobrze, gdy tekst jest czytany przez inną osobę lub odsłuchiwany z nagrania):

Biały obłok

„Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste niebo (ok. 15 sek.). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak odprężony, rozluźniony i spokojny. Odprężony i zadowolony z siebie, obserwujesz, jak mała chmurka podpływa coraz bliżej. Cieszy cię piękno czystego nieba i małego białego obłoku. Mała, biała chmurka znajduje się właśnie tuż nad tobą i zatrzymuje się. Patrzysz na nią, odczuwasz przyjemność, jesteś odprężony. Sam stań się małą białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, potrzyj dłońią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny i skoncentrowany.”

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Na łodzi

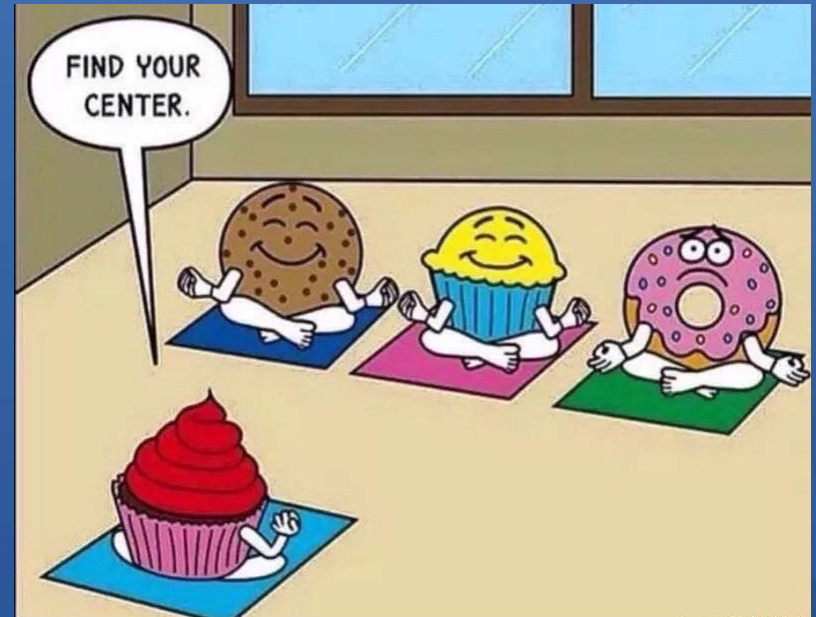
„Siedzisz lub leżysz wygodnie (ok. 10 sek.). Oczy masz zamknięte. Doznajesz swojego ciała całkowicie świadomie i intensywnie. Jesteś ciężki, rozluźniony i spokojny. Ręce i ramiona są bardzo ciężkie. Kark i barki są bardzo ciężkie. Stopy i nogi są bardzo ciężkie. Twarz jest rozluźniona i odprężona. Rozluźniasz się, całe napięcie spływa – daleko od ciebie. Jesteś całkowicie zrelaksowany. Znajdujesz się na morzu, w łodzi. Leżysz na łodzi, czujesz dotyk ciepłego, drewnianego dna. Zapach drewna, ciepło słońca, jest przyjemnie. Czujesz delikatne kołysanie łodzi. W górę w dół, w górę w dół. Czujesz, że twój oddech ma ten sam rytm – wdech i wydech. Ogarnia cię spokój. Jesteś ciężki, ciepły, swobodny i spokojny. Słyszysz jak fale delikatnie uderzają o burtę. Dźwięk ten działa uspokajająco. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony. Słyszysz szum morza. Patrzysz na niebo. Widzisz małą chmurkę na horyzoncie. Pozwalasz się nieść falom. Jesteś spokojny, rozluźniony, odprężony. Czujesz się doskonale we własnej skórze. Jesteś zupełnie spokojny i całkowicie odprężony. Wróć teraz do klasy. Zwiń dłonie w pięści, wyciągnij i rozciągnij ręce, przeciągnij się i ziewnij, otwórz oczy.”

Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Medytacja

Polega na stosowaniu pewnej techniki lub procedury, mogącej wywołać stan relaksacji, np.

- powtarzanie bezgłośnie słowa lub frazy, ale także monotony śpiew;
- skupienie się na pewnym wyobrażeniu – obrazie, płomieniu świeci, liściu itp.;
- skupienie się na oddechu;



Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne, które szczególnie sprzyjają relaksacji to takie, które:

- są aerobowe, – czyli wiąże się z długotrwałym zapotrzebowaniem na tlen (ćwiczenia wytrzymałościowe);
- zawierające ruchy rytmiczne i skoordynowane;
- nie powinno wiązać się z rywalizacją (zarówno z innymi jak i samym sobą), biciem rekordów.

Do szczególnie korzystnych ćwiczeń zalicza się: bieganie (jogging), pływanie, podnoszenie ciężarków, taniec, trening z workiem bokserskim.





Dziękujemy za poświęcony czas :-)

Joanna Tatys – psycholog – opracowanie teoretyczne

Agnieszka Perskiewicz – pedagog – opracowanie graficzne