

Stres

Jak radzić sobie ze stresem?

Garść wiadomości o stresie

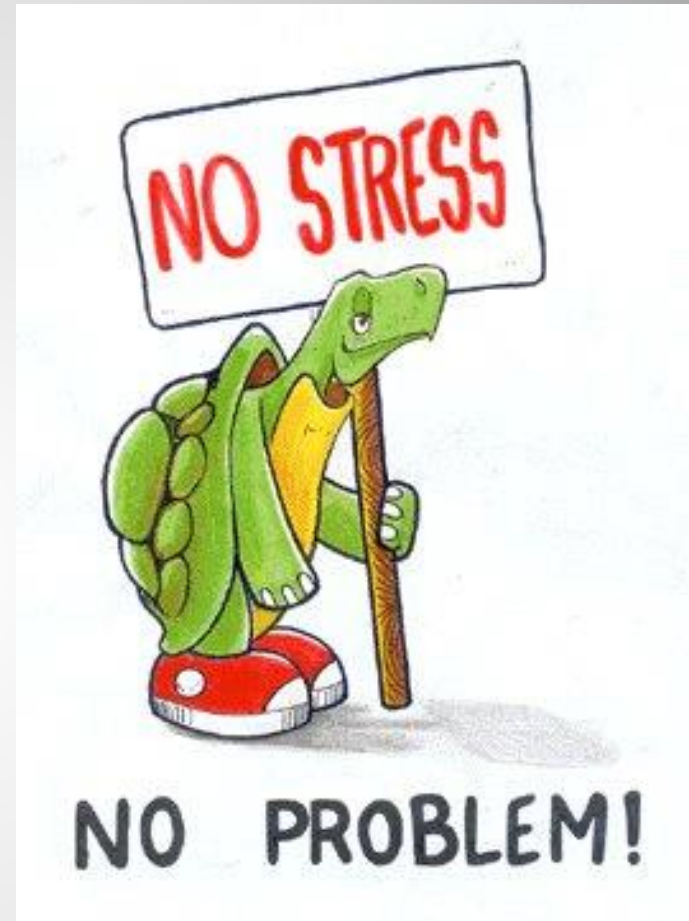
Trochę porad i wskazówek

Nie dajmy się zwariować!

Opr. Maria Kuzin



- Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia, stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia.

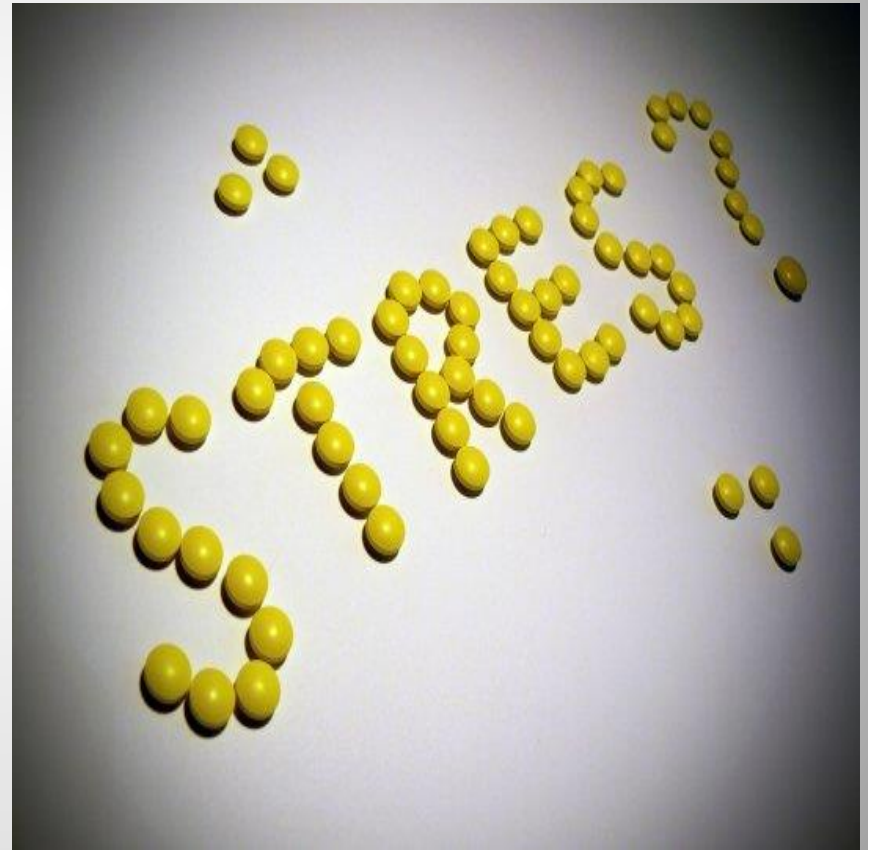


STRES - POJĘCIE

- Pojęcie stresu w 1956 roku po raz pierwszy wprowadził do nauk o zdrowiu H. Selye.
- Stres według niego to „nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”, nazwał go zespołem ogólnego przystosowania lub zespołem stresu biologicznego.



- Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne.



Skutki optymalnego poziomu stresu

- odprężenie fizyczne i jednoczesny przyływ energii
- świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania
- wyostrożona uwaga
- wiara w siebie
- szybki refleks
- zainteresowanie
- zaangażowanie
- łatwość realizacji zadań

Skutki zbyt niskiego poziomu stresu

- poczucie znudzenia i bezużyteczności
- brak zainteresowań i zaangażowania
- proste zajęcia stają się bardzo trudne
- przekonanie że wszystko jest bez sensu
- odpływ energii
- depresja



Oznaki stresu

- **w sferze fizjologii:** bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, zmiany ciśnienia krwi, odpływ krwi do mięśni, suchość w ustach i gardle, częste oddawanie moczu, ból pleców, szyi i innych części ciała, zaburzenia menstruacji, niestrawność, bóle głowy, częste przeziębienia i inne pospolite dolegliwości, bezsenność...
- **w sferze sprawności myślenia:** luki w pamięci, zapominanie, niemożność skoncentrowania się, ogólny brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów..



Oznaki stresu

- **w sferze zachowań:** trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, częstsze uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu, drażliwość ...
- **w sferze emocji:** lęk, rozdrażnienie, przygnębienie, zamykanie się w sobie, nadwrażliwość, złość, zakłopotanie...



Stres

i nie wiesz co z sobą zrobić..

Radzenie sobie ze stresem

To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy!! Bardzo często stres jest wywoływany poprzez negatywne myślenie. Jeśli interpretujesz nową sytuację myśląc: *Na pewno sobie nie poradzę*, wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na efektywne zadziałanie, niż gdy postrzegasz nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić.



Tak, jestem trochę zestresowany

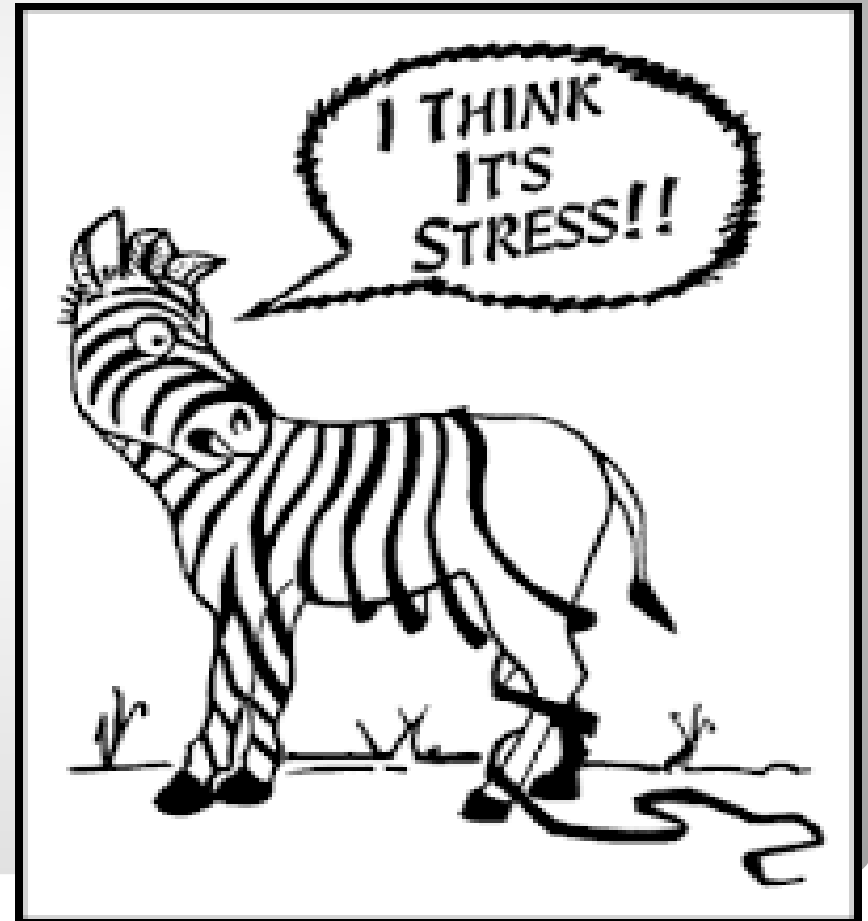
A dlaczego pytasz?

Objawy stresu

- Ważne jest żeby nauczyć się rozpoznawać, gdy poziom stresu jest poza kontrolą.
- Objawy przeciążenia stresem mogą być właściwie nieograniczone i zależą od człowieka.
- Należy zdać sobie sprawę z tego jak reagujemy na nadmiar stresu.
- Mogą występować trzy rodzaje reakcji:

Objawy poznawcze

- Problemy z pamięcią;
- Dekoncentracja;
- Trudności z oceną sytuacji;
- Postrzeganie jedynie negatywnych stron sytuacji;
- "Rozbiegane" myśli;



Objawy emocjonalne

- Lęk, niepokój;
- Zły humor, ogólne niezadowolenie;
- Drażliwość;
- Nadmierne pobudzenie – brak zdolności do relaksu, odpoczynku;
- Uczucie przytłoczenia;
- Poczucie samotności i izolacji;
- Depresja;



Objawy fizyczne

- Zawroty głowy, nudności, wymioty;
- Bóle w klatce piersiowej, szybkie bicie serca;
- Dusznosci;
- Pocenie się;
- Biegunki lub zaparcia;
- Zaburzenia czucia;
- Częste przeziębienia – obniżenie odporności;



Objawy behawioralne

- Zwiększony lub zmniejszony apetyt;
- Nadmiar snu lub bezsenność;
- Izolowanie się od innych;
- Zaniedbywanie obowiązków;
- Nadużywanie alkoholu, papierosów, narkotyków;
- Nerwowe nawyki (np. ogryzanie paznokci);



Skutki stresu

- **Problemy z trawieniem-** na skutek napięcia emocjonalnego dochodzi do zaburzeń w pracy autonomicznego układu nerwowego. Wysyła on polecenia, które rozregulowują czynności układu pokarmowego, mimo że jest on zbudowany prawidłowo i właściwie pełni swoją funkcję.
- **Wrzody dwunastnicy i żołądka-** wysoki poziom adrenaliny powoduje napięcie błony śluzowej tych narządów, utrudniając dopływ krwi i upośledzając regenerację komórek nabłonka, a tym samym zwiększając ich podatność na działanie kwasu solnego.

- **Problemy z cerą-** Czasem są to czerwone plamy na twarzy i dekolcie, innym razem pokrzywka. Stres sprzyja też wystąpieniu i zaostrza objawy trądziku różowatego.
-
- **Bóle pleców, kręgosłupa-** Są wynikiem napięcia i przeciążenia mięśni, które pod wpływem adrenaliny stają się twarde jak kamień. W momencie zagrożenia chowamy głowę w ramionach i odchylamy ją. Wyginają się kręgi szyjne i piersiowe. By utrzymać odpowiednią postawę, muszą pracować inne mięśnie. To zwykle powoduje ból w odcinku szyjnym lub lędźwiowym.

- **Wypadanie włosów-** Nadmiar hormonów o działaniu androgennym często jest u kobiet powodem wypadania włosów i łysienia plackowatego. Silny stres może się przyczynić do utraty włosów z dnia na dzień.
- **Cukrzyca-** Zaburzenia w pracy neuronów regulujących wagę ciała oraz wysoki poziom adrenaliny, kortyzolu i hormonu wzrostu odpowiedzialnych za podwyższenie poziomu glukozy we krwi i upośledzenie jej wykorzystania przez komórki organizmu sprzyjają rozwojowi insulino-oporności i cukrzycy typu 2.

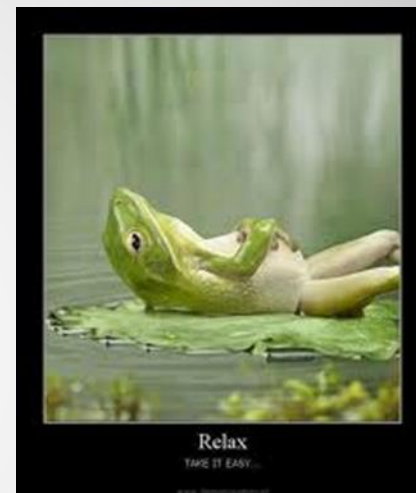
- **Otyłość**- W czasie przewlekłego stresu zwiększa się ilość działającego tylko w mózgu hormonu NPY, który jest odpowiedzialny za magazynowanie tłuszczu w komórkach. Razem z kortyzolem wyzwalają otyłość.
- **Osteoporoza**- Nadmiar kortyzolu upośledza metabolizm wapnia i magazynowanie go w kościach. Ponadto zwiększa wydalanie minerału przez nerki. Wszystko to może dać początek chorobie lub ją nasilić.
- **Bóle głowy**, które trwają latami.
- **Choroby serca** i układu krążenia.

Profilaktyka

- **Rozmawiaj z kimś kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać** - nie udawaj kogoś kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc;
- **Nie staraj się być perfekcjonistą** - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie;
- **Miej czas właśnie dla siebie** - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz;
- **Stosuj techniki relaksacyjne** - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny);

- **Zdrowo się odżywiaj** - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu;
- **Uprawiaj sport** - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie dobrym sposobem na okiełznanie stresu;
- **Naucz się lepiej gospodarować czasem** - sporządzaj plan dnia, tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać;
- **Rozwijaj w sobie poczucie humoru** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.

- **Stawiaj sobie realistyczne cele;**
- **Nie troszcz się o rzeczy na które nie masz wpływu** -nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie, ani na koronawirusa;
- Pozwól by życie toczyło się samo, a ty **koncentruj się tylko na tym nad czym masz władzę;**
- **Utrzymuj kontakt z naturą;**



Wykonaj prosty test na poziom stresu u siebie

- *Instrukcja:*
- Za każde zdanie, na które odpowiecie twierdząco, wpiszcie jeden punkt. Jeśli zdanie jest nieprawdziwe – nie ma punktu.

POZIOM FIZYCZNY	punkty
1. Cierpię na zaburzenia zasypiania i snu.	
2. W ciągu dnia jestem często zmęczony i napięty.	
3. Często mam zaburzenia trawienia (rozwołnienie lub zaparcie)	
4. Kręci mi się w głowie bez powodu.	
5. Często mam przyspieszone tętno.	
6. Mam zaburzenia w oddychaniu (bez szczególnego powodu).	
7. Oblewam się potem.	
8. Czuję ucisk w żołądku.	
9. Często reaguję bólami głowy	
10. Moje ciśnienie krwi jest podniesione lub obniżone.	
Suma I: poziom fizyczny	

POZIOM EMOCJONALNY	punkty
1. Cierpię, często czuje się samotny, opuszczony i wyobcowany.	
2. Jestem często zdeprimowany, także bez specjalnego powodu.	
3. Najchętniej zapadłbym się pod ziemię.	
4. Mam mało okazji do wyrażania i odreagowywania swoich uczuć.	
5. Ostatnio często tracę panowanie nad sobą.	
6. Czuję się zagrożony, jestem bardziej lękliwy niż kiedyś.	
7. Często nie mam żadnego planu ani celu.	
8. W ostatnim czasie brakuje mi motywacji do rozwiązywania problemów.	
9. Moje reakcje są często nieadekwatnie gwałtowne.	
10. Jestem bardziej nerwowy i zablokowany niż kiedyś.	
Suma II: poziom emocjonalny	

POZIOM PSYCHICZNY	punkty
1. Moja zdolność koncentracji w sytuacjach stresowych jest dużo gorsza niż kiedyś.	
2. Nie interesuje mnie mój zawód, nie robię też nic w czasie wolnym.	
3. Moja samokontrola i samodyscyplina obniżyły się bardzo w ostatnim czasie.	
4. Częściej niż kiedyś zapominam o ważnych sprawach.	
5. Z trudnością przychodzi mi nauczanie się nowych rzeczy.	
6. Czuję się często obojętny i niezdolny do podejmowania decyzji.	
7. Często czuję, że nie mam nic ważnego do powiedzenia.	
8. Wiele spraw zaczyna mnie przerastać.	
9. Mogę załatwić dużo mniej spraw po kolei i spokojnie niż kiedyś.	
10. W rozmowie często tracę wątek.	
Suma III: poziom psychiczny	

- Wartość średnia = $\frac{\text{suma I} + \text{suma II} + \text{suma III}}{3}$

Mój wynik: ...

Mój poziom stresu:

- 1-3 małe zagrożenie
- 4-7 średnie zagrożenie
- 8-10 duże zagrożenie

Co zrobisz?

To zależy od Ciebie...

Nie dajmy się zwariować!!!





Nie taki diabeł straszny... - nie damy się!