



**STRESS**

**Czym jest i jak sobie z nim poradzić?**

# STRES

Definicje stresu zmieniały się wraz z rozwojem nauki oraz kształtowane były poprzez pojmowanie istoty zjawiska przez danych badaczy. I tak:

Hans Selye jako pierwszy zajął się badaniem stresu i jego skutków i definiował ten termin jako ***fizjologiczną reakcję ciała na zagrażające wydarzenia***.

Holmes i Rahe ujmowali stres jako ***zmianę i stopień przystosowania życia człowieka do różnych wydarzeń***. Ich zdaniem, im większą zmianę wymuszają określone sytuacje, tym silniejszy wywołują stres. Ale jednocześnie podkreślali oni, że stres powodować mogą równie mocno wydarzenia określane jako szczęśliwe (np. zdany egzamin, randka) jak i te przykre (np. kłótnia z kimś bliskim)

Richard Lazarus definiował stres jako ***negatywne uczucia i przekonania, które pojawiają się, gdy ludzie mają poczucie, że nie radzą sobie z daną sytuacją***.

# Stres.... symbol współczesności

Postęp cywilizacji dał społeczeństwu wiele korzyści, ale niestety każe płacić za nie ogromną cenę. Przed stresem niestety nie ma ucieczki. Stres sam w sobie nie jest zły. O ile nie jest zbyt silny i nie trwa zbyt długo. Znane są dwa rodzaje stresu:

## EUSTRES

jest siłą napędową do działania, do zmian, szybszego podejmowania decyzji; pobudza nas do działania



## DYSTRES

działa na nas paraliżująco i destrukcyjnie, hamuje naszą motywację, zniechęca i blokuje przed dalszymi działaniami



# Nadmiar stresu

Nadmiar stresu, także i tego „dobrego”, zbyt długi czas odczuwanego napięcia, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem może powodować wiele szkód. Dlatego warto obserwować siebie i częstotliwość występowania objawów stresu, w tym:

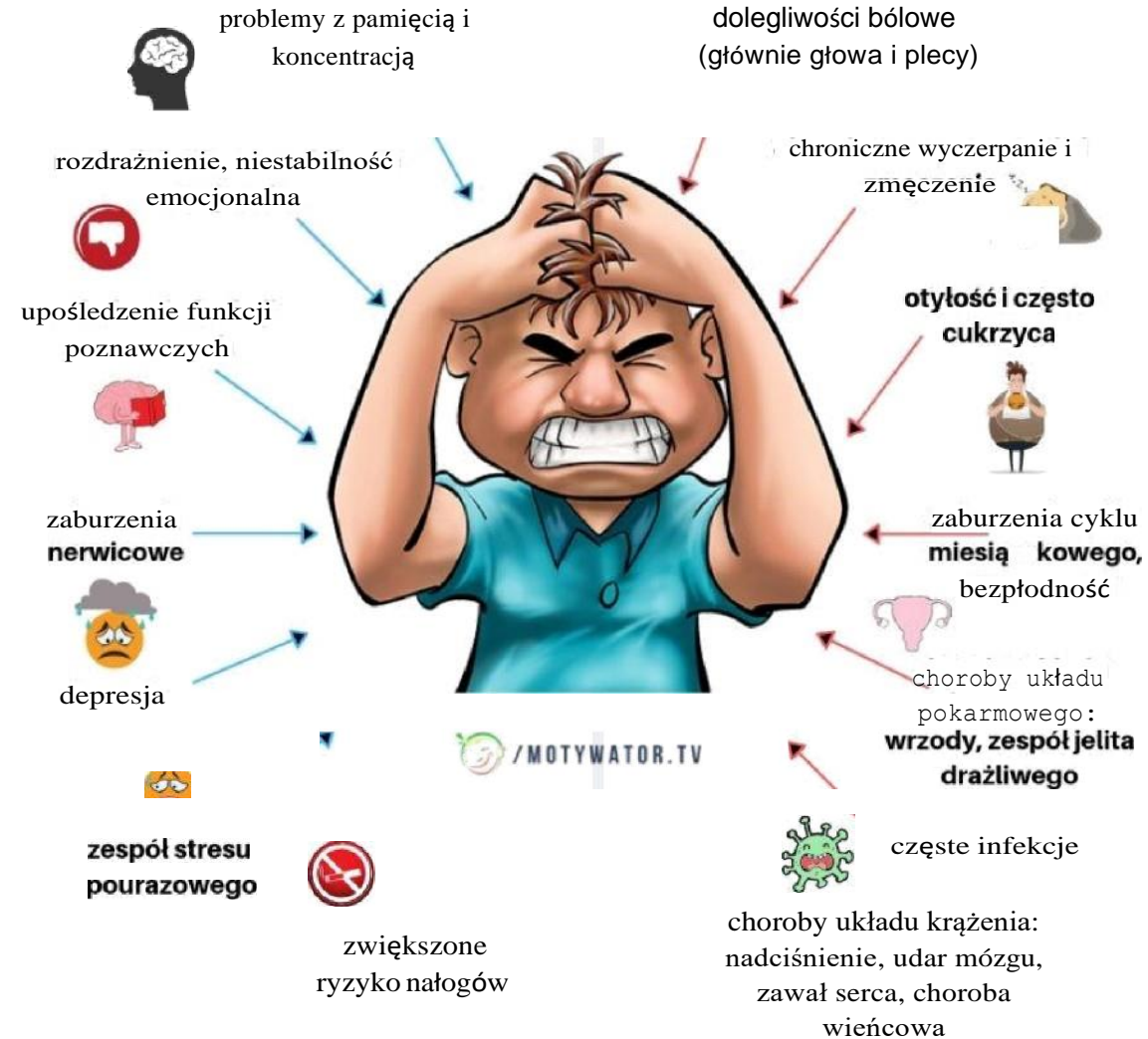
- przyspieszone bicie serca,
- płytszy i szybszy oddech,
- spocone dłonie,
- odczuwanie ciągłego zmęczenia,
- problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, nauką,
- drażliwość, płaczliwość,
- odczuwanie bólu brzucha, głowy
- problemy ze snem (trudności w zaśnięciu, wybudzanie się),
- brak apetytu lub nadmierny apetyt

# Do czego prowadzi przewlekły stres?

## SKUTKI

### PSYCHICZNE

### FIZYCZNE





## Sposoby radzenia sobie ze stresem

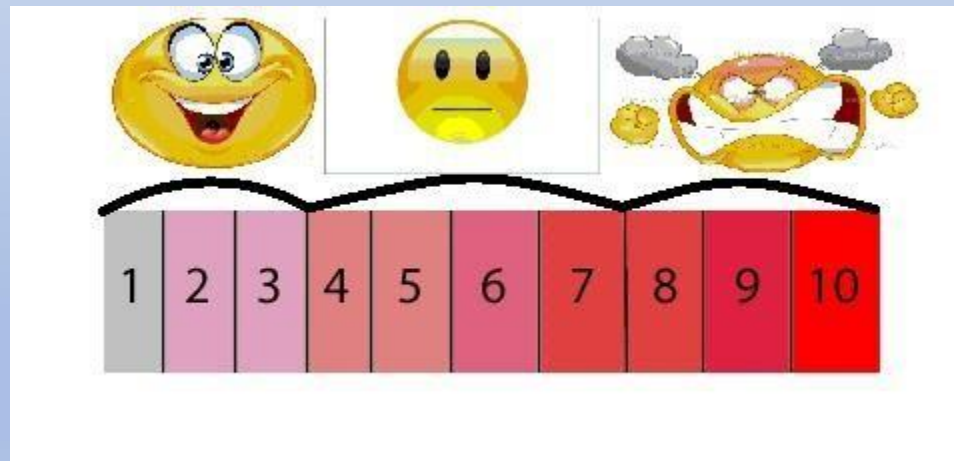
Od stresu nie uciekniesz, więc warto podjąć wyzwanie i spróbować go „oswoić”. Nie jest to łatwe zadanie, ale niewątpliwie pomoże Ci to w radzeniu sobie z późniejszymi trudnymi sytuacjami.

A więc... do dzieła!



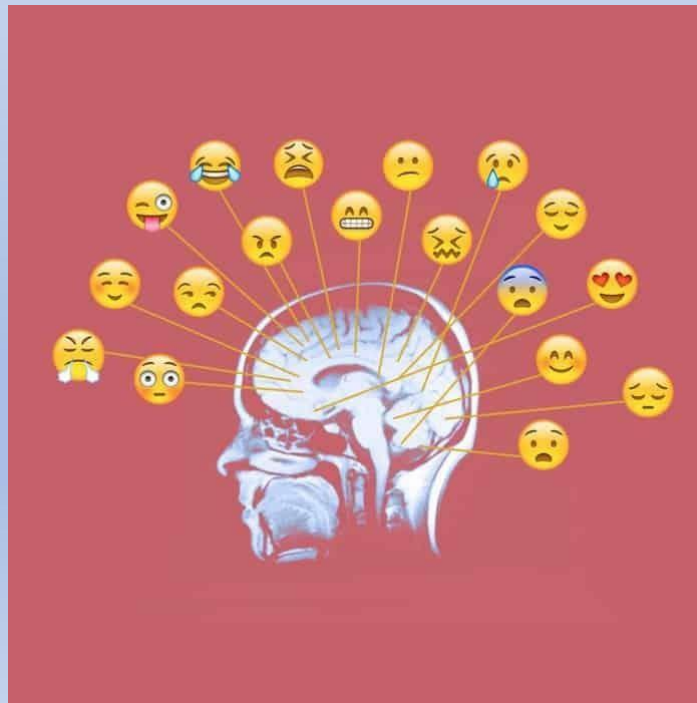
# KROK 1 - Oceń poziom swojego stresu

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i zastanów się jak bardzo się stresujesz w skali 1-10.  
Za 1 przyjmij stan spokoju, wyciszenia, pełnego relaksu.  
10 oznacza najwyższy poziom stresu.



# KROK 2 - Skontaktuj się z własnymi emocjami

Spróbuj sobie odpowiedzieć, jakie emocje odczuwasz w tym momencie. Może to złość? Zbyt dużo jest zadane i nie radzisz sobie z nadmiarem ćwiczeń, które masz do wykonania. Może to strach? O siebie, bliskich i ich zdrowie. O to kiedy wrócimy do szkoły i skończy ten wszechobecny koronawirus. Może odczuwasz trochę radości? Nie trzeba w końcu wstawać wcześniej rano i iść do szkoły. Zapewne odczuwasz po trochu wszystkie te emocje. Ale warto je sobie uświadomić!





# KROK 3 - Przyjrzyj się własnym myślom

Kolejny krok to poszukiwanie odpowiedzi na pytanie:

**„DLACZEGO TAK SIĘ CZUJĘ? CO POWODUJE TAKIE EMOCJE?”**

Wypisz wszystkie odpowiedzi na kartce kończąc zdanie:

„*Czuję....., ponieważ.....*” (np. czuję złość, ponieważ Internet mi nie działa i nie mogę wejść na e-dziennik; czuję strach, ponieważ boję się, że zarazę się koronawirusem; czuję radość, ponieważ dziś mogę pograć w ulubioną grę)

# KROK 4 - Czy mam na to wpływ?

**TAK**

Jeśli uznasz, że możesz wpłynąć na sytuację wywołującą stres, odpowiedz sobie na pytania:

- Co mogę zrobić, by wyeliminować stres?
- Do kogo mogę zwrócić się o pomoc?
- Jaki mam plan działania?
- W jakim zakresie mam wpływ? Nasz wpływ jest znacznie mniejszy na ludzi, aniżeli na przedmioty. Łatwiej nam posprzątać pokój, niż wpłynąć, by opuścił go nasz brat. ;))

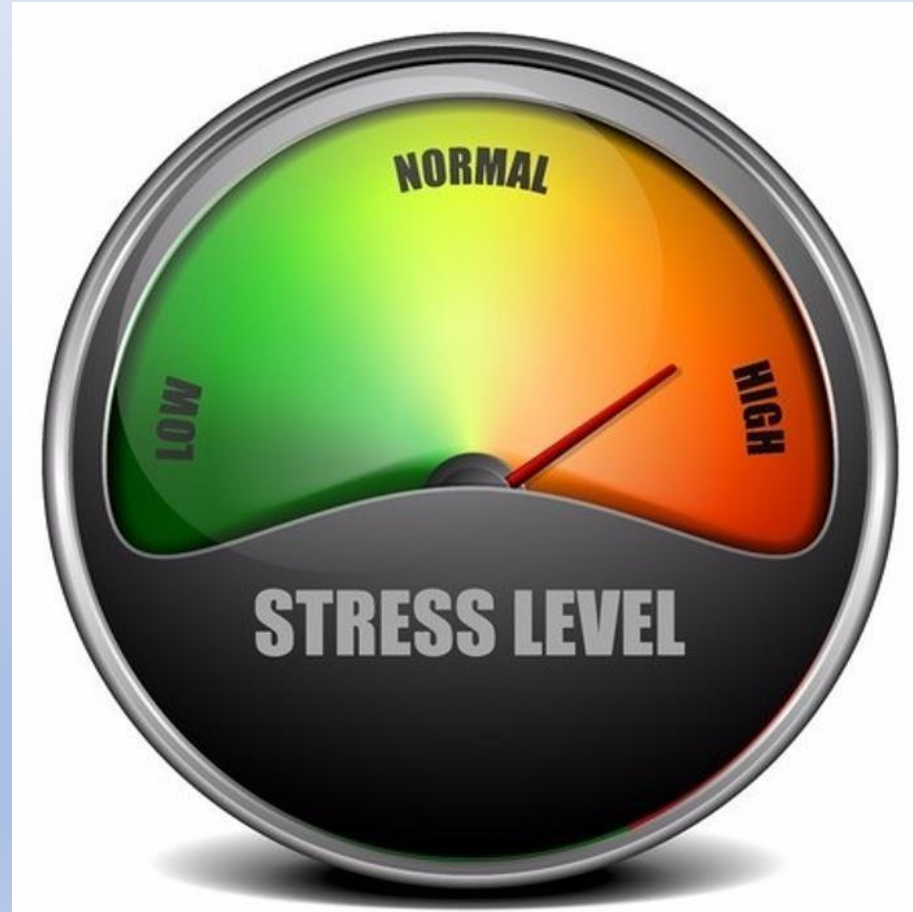
**JEŚLI MASZ WPŁYW- DZIAŁAJ !!!**

**NIE**

Gdy już uświadomisz sobie, że nie masz wpływu na zmianę sytuacji, która wywołała u Ciebie stres, zastanów się co może Ci pomóc- co możesz zrobić, aby zmniejszyć poziom stresu. Każdy ma własny sposób na rozładowanie stresu i trzeba go odnaleźć. Ważne jest, aby ta czynność stanowiła dla nas przyjemność. Dla przykładu może to być np.:

- słuchanie ulubionej muzyki,
- masaż lub relaksacja,
- rozmowa z kimś bliskim i „przegadanie” problemu,
- po prostu odpoczynek

# KROK 5 - Oceń ponownie poziom stresu

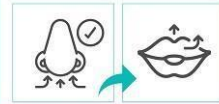



# Ćwiczenia relaksacyjne

## Zredukuj stres dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym

### Ćwiczenie 1

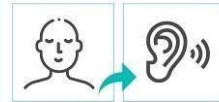
relaks poprzez oddychanie  
przeponowe




- połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy
- nabierz powietrze przez nos, a następnie powoli wypuść je przez usta
- skoncentruj się na tym, aby podczas wdechu unosiła się górna część brzucha, a nie klatka piersiowa
- powtórz 5 razy 

### Ćwiczenie 2

relaks poprzez słuch




- połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy
- skup się na dźwiękach, które słyszysz
- skoncentruj się na tym, który dźwięk słychać najwyraźniej, które są gdzieś dalej, oddziel je od siebie
- wykonuj przez 5-10 min 

### Ćwiczenie 3

relaks poprzez wizualizację  
(w dwie osoby)



- połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy
- druga osoba opisuje miejsce lub sytuację kojarzące się z pełnym relaksem
- wyobraź sobie tę sytuację i skup się tylko na swoich myślach
- wykonuj przez 5-10 min 

Wszystkie ćwiczenia można wykonać z drugą osobą, również z dziećmi.

zdrowie • tvn



Dziękuję za uwagę ;)

## Materiały źródłowe:

1. [Zimbardo P., Ruch F, \*Psychologia i życie\*, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 1996](#)
2. [Aronson E., Wilson T., Akert R., \*Psychologia społeczna\*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa 1994](#)
3. <http://www.psychoedukacyjnie.pl/blog/wpis/stres-mozesz-sobie-z-nim-poradzic/>
4. <https://zdrowie.tvn.pl/a/jak-zlagodzic-stres-ktory-towarzyszy-kwarantannie>
5. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/stres-jak-go-pokonac-przyczyny-objawy-i-skutki-stresu-aa-ToT3-RY4a-QzpG.html>
6. <https://www.pokonajlek.pl/jak-pokonac-stres/>