
SPOSOBY

NA

S T R E S

IWR - INSTYTUT WSPIERANIA ROZWOJU





Stres to złożony stan.
Może wiązać się
z nieprzyjemnymi emocjami
lub stanowić źródło
motywacji.

W tym e-booku znajdziesz
garść wiedzy o stresie oraz
sposoby, które pomogą
radzić sobie z nim.

Przyjemnej lektury!

Zespół IWR



Stres

To stan napięcia wywołany przez bodźce zwane stresorami, który pojawia się w obliczu niekomfortowych dla nas sytuacji. Wyróżniamy dwa rodzaje stresu.



Dystres

To stres negatywnie wpływający na jakość naszego życia. Nerwy i napięcie mogą powodować reakcje fizjologiczne m.in. przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru, ucisk w żołądku, oraz objawy psychologiczne m.in. lęk, panikę czy złość.



Eustres


To tak zwany dobry stres o niskim natężeniu. Odczuwamy go, jako krótkotrwałą reakcję mobilizującą nasz organizm do aktywności, zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Stres może być odbierany również jako źródło energii, podnoszące motywację i mobilizujące do działania.



Stres a emocje


Stres i emocje choć mają wiele cech wspólnych nie są pojęciami tożsamymi.

Sytuacja stresowa zawsze wywołuje emocje (np. złość lub lęk). Same emocje natomiast nie koniecznie prowadzą do pojawienia się stresu.



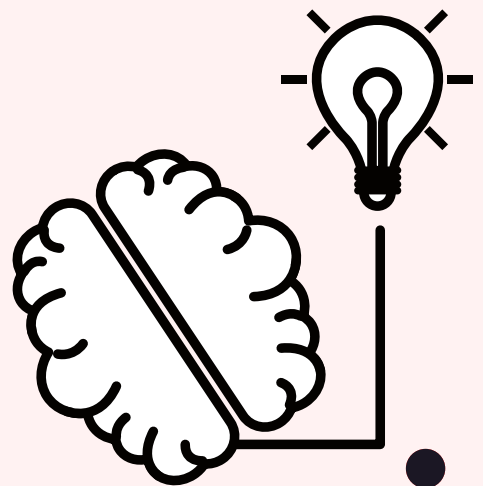
To, czy w danej sytuacji będziemy
odczuwać dystres czy
eustres, zależy od stopnia nasilenia
stresu, czasu jego trwania oraz tego,
jak postrzegamy napięcie
– jako wyzwanie, czy przeszkodę.

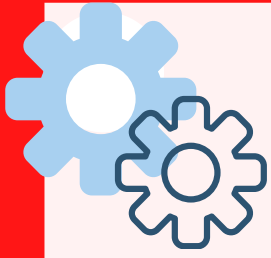




Aby stres miał działanie motywujące i mobilizujące należy zadbać o kilka elementów.

Przede wszystkim, istotna jest koncentracja na celu, planowanie działań i realizowanie ich krok po kroku. Bardzo ważne jest także utrzymanie balansu i równowagi psychicznej oraz znalezienie czasu na relaks.

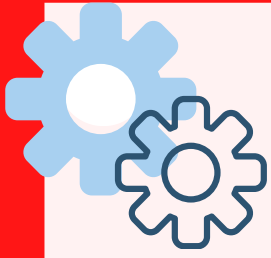




Objawy stresu

Psychiczne


- obniżenie nastroju,
- stany depresyjne,
- lęki,
- zwiększona drażliwość,
- obniżona samoocena,
- tiki nerwowe,
- agresja,
- skłonność do sięgania po używki,
- obniżone libido,
- myśli samobójcze.



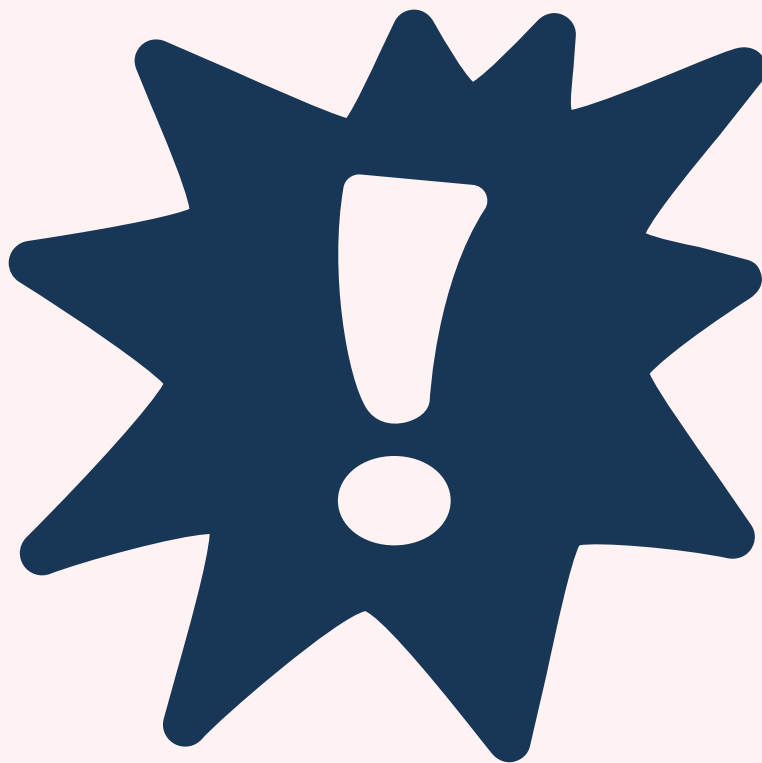
Objawy stresu

Fizyczne

- przyspieszone bicie serca,
- drżenie,
- poczucie zimna lub gorąca,
- zmiany apetytu,
- bezsenność lub ospałość,
- problemy żołądkowe,
- nadmierna potliwość,
- obniżona odporność,
- wahania wagi,
- kłopoty z oddychaniem,



Długotrwałe przebywanie w stanie
napięcia i stresu może
powodować ujawnienie się chorób
o podłożu psychosomatycznym.





Skutki długotrwałego stresu

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy,
- bóle kręgosłupa,
- cukrzyca,
- osteoporoza,
- kłopoty z trawieniem,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięcznego u kobiet,
- otyłość,
- kłopoty z cerą,
- wypadanie włosów.



Przyczyny stresu

Przyczyn występowania stresu jest nieskończenie wiele. Według badań przeprowadzonych przez Holmesa i Rahe'a najbardziej stresującymi wydarzeniami są:

*śmierć małżonka, rozwód/ separacja,
pobyt w więzieniu, śmierć bliskiego
członka rodziny, doznanie obrażeń
ciała, choroba, ślub, zwolnienie
z pracy, pojednanie z mężem/żoną,
przejście na emeryturę*



Jak radzić sobie ze stresem?





Zmienić sposób myślenia

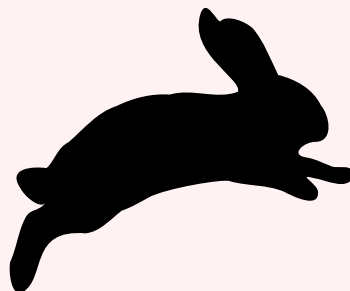
Warto ćwiczyć pozytywne myślenie.

Tak naprawdę, to nie zdarzenia wywołują w nas negatywne emocje, a nasz sposób podchodzenia do nich. Jeśli więc nie możemy zmienić danej sytuacji, postarajmy się wpłynąć na nastawienie do niej i ogólnie do życia.



Szybkie działanie

Nie dopuśćmy, aby stres się w nas kumulował. Im szybciej wdrożymy strategie pomagające obniżyć napięcie, tym mniejsze skutki stresu odczujemy. Warto poszukać obszarów, które są odskocznią i powodują rozluźnienie.





Umiejętność zarządzania czasem

Wiele napięć wynika ze złej organizacji czasu. Warto podzielić zadania według priorytetów i realizować je po kolei. Pamiętajmy, że oprócz pracy i obowiązków powinniśmy znaleźć czas dla siebie, rodziny i przyjaciół.





Bufor bezpieczeństwa

Zastanów się, co przynosi Ci spokój i radość. W sytuacjach stresowych skup się na tym. Mogą to być małe przyjemności, takie jak gotowanie, czytanie książki lub zabawa ze zwierzakiem.

Często pomaga także rozmowa z bliskimi lub sport.



Konfrontacja z problemem

Nie warto udawać, że sytuacja stresowa nie istnieje. Gdy staramy się o niej nie myśleć, organizm i tak odczuwa napięcie, a problem nie znika. Finalnie trzeba będzie go rozwiązać.

Warto na spokojnie pomyśleć rozwiązaniem oraz spojrzeć na sprawę z dystansu.



Uśmiech

Obniża poziom kortyzolu i adrenaliny (hormonów stresu) oraz zwiększa odporność. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji.

Dzięki temu redukuje stres i pozytywnie wpływa na cały organizm.



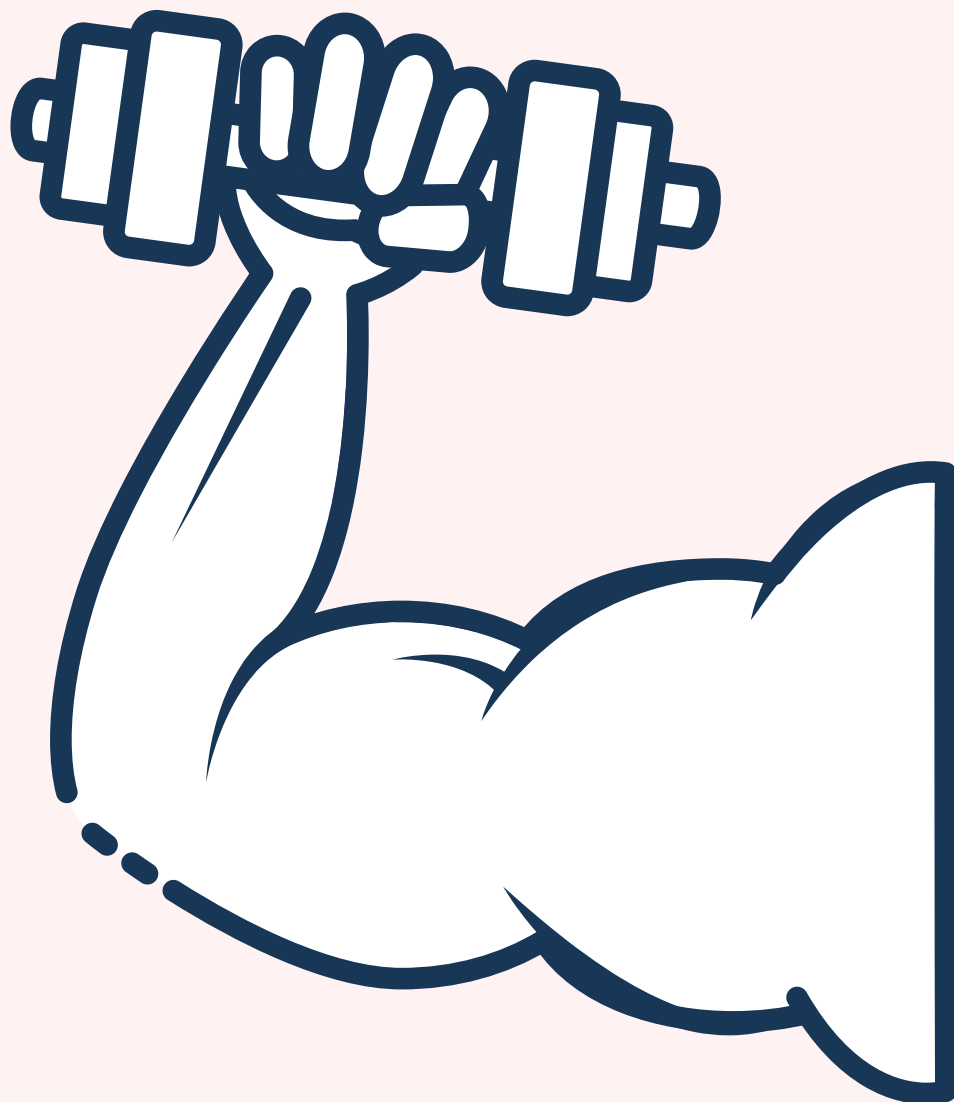


Sposoby doraźne

- rozmowa z przyjacielem,
- aromatyczna kąpiel,
- masaż,
- zajęcie się ulubionym hobby,
- wyjście na spacer,
- ćwiczenia fizyczne,
- medytacja,
- techniki relaksacyjne,
- ziołowa herbata,
- ulubiona muzyka,
- ciekawa książka lub film,
- sen.



Ćwiczenia na stres





Strząsanie napięcia

Stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.



Bycie tu i teraz

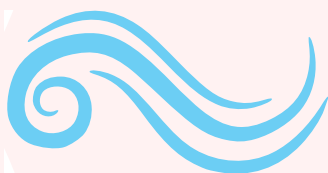
Na niektóre sytuacje nie mamy wpływu, Nie warto więc skupiać się nadmiernie na przeszłości lub przyszłości. Postaraj się być tu i teraz.

Skup się na zmysłach – wszelkie czynności codzienne, jak np. picie kawy, wykonuj uważnie i koncentrując się na „tu i teraz”.



Oddychanie przeponowe

Położ się płasko na plecach z poduszką pod głową, rozsuń lekko nogi, zamknij oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki i brzucha. Oddychaj spokojnie, rytmicznie. Jedną rękę połącz na brzuch, a drugą na klatce piersiowej. Powoli i spokojnie wciągnij nosem powietrze. Następnie powoli i spokojnie wypuść całe powietrze przez lekko uchylone usta. Powtarzaj wdechy i wydechy. Rozluźnij ramiona i ręce i rytmicznie oddychaj.





Specjalistyczna pomoc

Gdy odczuwany stres jest bardzo silny lub długotrwały, potrzebna może być konsultacja specjalistyczna u psychiatry i/lub psychologa.

Pomoc psychoterapeutyczna polega na umożliwieniu odnalezienia się w nowej sytuacji i na pozbyciu się niechcianych objawów.

Lekarz psychiatra może zalecić przyjmowania leku, który zmniejszy lęk, przywróci prawidłowy sen oraz poprawi nastrój i aktywność.



Teraz już wiesz czym jest stres
i jak możesz sobie z nim
konstruktywnie radzić.

Mamy nadzieję, że podane w tym
e-booku informacje i ćwiczenia
okażą się dla Ciebie przydatne.

Zachęcamy do zapoznania się
z pełną ofertą [IWR - Instytutu
Wspierania Rozwoju](https://www.iwr.edu.pl).

Zespół IWR