



Jak radzić sobie ze
stresem we
współczesnym świecie?

Czym jest stres?

Stres jest negatywnym odczuciem, które towarzyszy człowiekowi od zawsze. Życie w ciągłym stresie przestaje być czymś wyjątkowym. Staje się normą.

Niestety wyniki badań epidemiologicznych prowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) są niepokojące i wskazują, że szybkie tempo życia, cywilizacja przemysłowa, duża gęstość zaludnienia, rywalizacja i towarzyszący temu wszystkiemu stres zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe, wrzodowe czy układu krążenia.

Stres - napięcie psychiczne – jest definiowany w psychologii jako dynamiczna *relacja adaptacyjna* pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji charakteryzująca się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

Stresor – wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres.

Wyróżnia się trzy fazy reakcji na stres, biorąc pod uwagę stopień nasilenia stresora:

- **faza reakcji instrumentalnych na stres** – występuje wtedy, gdy nasilenie stresu jest umiarkowane i nie przekracza progu odporności na stres. Zostają zmobilizowane siły organizmu i zwiększona aktywność procesów poznawczych. Umiarkowany stres sprzyja realizacji zadania, bo pobudza i motywuje do działania;
- **faza krytyczna reakcji na stres** – natężenie stresu wzrasta, osiągając stopień odporności na stres i dezorganizując działanie człowieka. Pojawia się nadmierna koncentracja na szczegółach i sztywność w rozwiązywaniu problemów. Występuje szereg przejawów reakcji emocjonalnych: lęk, gniew, strach, frustracja;
- **faza reakcji obrony przed stresem** – wzmożony stan pobudzenia emocjonalnego, który objawia się w postaci agresji, ucieczki lub wycofywania się. Inne reakcje na nadmierny stres to np.: regresja – zachowania nieadekwatne do wieku, fantazjowanie, myślenie życzeniowe, tłumienie trudności albo izolacja i unikanie kontaktów towarzyskich.

Stres w powszechnym odbiorze jest uważany za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny (przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne jednostki) lub zbyt długotrwały. Stres umiarkowany zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny. Wielu badaczy zjawiska określa go jako podstawowy czynnik rozwoju.

Stres zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak: zaburzenia lękowe (nerwicowe) i depresyjne, stres zbyt silny, traumatyczny stwarza ryzyko PTSD (zespołu stresu pourazowego) oraz w szczególnych przypadkach zaburzeń osobowości.

Wymień
sytuacje życia
codziennego,
które powodują
stres?



Jak radzić sobie ze stresem?

Tylko od człowieka zależy, czy pozwoli przytłoczyć się stresom, owładnąć chorym ambicjom i pragnieniom odniesienia spektakularnych sukcesów. Może warto zmienić własny styl życia (zadbać o odpowiednią dietę, bogatą w minerały np. magnez i aktywność fizyczną), zatrzymać się w biegu, wyjść na spacer, побыć z samym sobą, z naturą, z drugim człowiekiem i zapomnieć o chaosie dnia codziennego.

Metody i sposoby radzenia sobie ze stresem

relaksacyjny
oddech

medytacja

wizualizacja

relaksacja

kontakt i
rozmowy z
innymi ludźmi

śmiech i
humor

terapia
dźwiękiem –
muzykoterapia

terapia
zapachem –
aromaterapia

sport i ruch

zdrowa dieta

sen i
odpoczynek

Relaksacyjny oddech



Wizualizacja/relaksacja:

1. Usiądź wygodnie.
2. Zamknij oczy.
2. Posłuchaj !! ;)







Dziękuję!!