

MINIPORADNIK DLA ZESTRESOWANYCH I NIE TYLKO:

"Techniki radzenia sobie ze stresem".

Stres - to uczucie znane wszystkim ludziom i prawdopodobnie kojarzące się większości negatywnie - z wysokim poziomem napięcia, zdenerwowaniem, trudnością w zebraniu myśli i uczeniu się, zmęczeniem, nieprzyjemnymi objawami fizjologicznymi..... "Stres żywi się zdrowiem" - jego konsekwencjami mogą być choroby fizyczne i psychiczne (np. nadciśnienie, zawał serca, choroba wrzodowa żołądka, depresja, zaburzenia zachowania połączone z agresją / autoagresją, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania....).

Często zapominamy, że jest także tzw. stres pozytywny, wyzwalający w ludziach chęć do działania, wykazania się, mobilizację, a nawet zwiększoną koncentrację uwagi i wydolność organizmu, a co z tym się wiąże lepsze efekty działania. Taki rodzaj stresu często odczuwają ludzie pewni siebie, podczas wykazywania się, czymś co bardzo lubią, w czym czują się naprawdę dobrzy.

Na czym polega różnica pomiędzy stresem pozytywnym a stresem negatywnym?

Stres zaczyna być odczuwany przez ludzi jako negatywny, gdy jego poziom jest zbyt wysoki, gdy trwa zbyt długo w stosunku do możliwości danej osoby, a także gdy brakuje tej osobie umiejętności poradzenia sobie z sytuacją, z którą jest związany. Zwykle tego typu stres pojawia się w sytuacjach nowych (w których nie wiemy jak sobie poradzić), nagłych i niespodziewanych, związanych z nieprzyjemnymi konsekwencjami dla nas (prawdziwymi lub

hipotetycznymi). Najbardziej niszczący jest stres chroniczny - długotrwałe i częste przeżywanie stresujących sytuacji. Niektórzy ludzie często nawet sytuacje obiektywnie neutralne odbierają jako stresujące, ze względu na wyolbrzymione i negatywne ich spostrzeżenie. Najmniej stresują się osoby, które nawet czynniki bardzo stresujące potrafią odbierać jako coś pozytywnego - wyzwanie do pokonania.

Aby skutecznie poradzić sobie ze stresem możemy wybrać techniki doraźne, które chwilowo wpłyną na poprawę naszego nastroju, lub techniki bardziej długotrwałe, zmieniające pozytywnie nasze całościowe radzenie sobie z różnymi sytuacjami życiowymi.

Czego na pewno nie warto stosować?

Przede wszystkim środków, które mają dużo negatywnych skutków ubocznych:

Są to przede wszystkim **ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE**: PAPIEROSY, E- PAPIEROSY, NARKOTYKI, DOPALACZE, ALKOHOL - szkodliwe zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego - rozregulowują nastrój człowieka, zmniejszają wydolność w miarę zwiększania dawek, niszczą organy wewnętrzne, powodują liczne choroby (w tym psychiczne), mogą powodować śmierć.

Negatywne efekty przynosi także zbyt długie (ciągłe) uciekanie od sytuacji stresujących. Brak podejmowania działania najczęściej powoduje zwiększenie stresu związanego z daną sytuacją, a często obiektywnie tę sytuację komplikuje, co z kolei generuje kolejny stres i „koło się nakręca”. Zdecydowanie mniejszy stres odczuwamy, gdy trzeba poprawić jeden sprawdzian, niż gdy mamy do zaliczenia cały semestr. To oczywiste, dlatego nie warto odkładać niektórych spraw na później.

Nie warto także upierać się nad jedną strategią. Coś, co pomogło znajomemu nie zawsze okaże się dobre dla nas, dlatego każdy powinien wybrać najkorzystniejsze dla siebie i odpowiednie dla danej sytuacji rozwiązania.

Wiele osób świadomie lub nieświadomie pogarsza swój stan nie podejmując żadnych, nawet minimalnych działań, które mogłyby zmniejszyć stres i jego negatywne skutki.

Walka ze stresem jest skuteczna i naprawdę przyjemna. Zacząć można w każdej chwili!

CIEKAWOSTKI:

1. Skutecznym sposobem na stres jest śmiech - obniża poziom hormonów związanych ze stresem i wzmacnia system odpornościowy, uwalniając hormony korzystne dla zdrowia.
2. Osobom, które nie muszą ze względów zdrowotnych stosować konkretnej diety polecana jest ciemna czekolada (gorzka) ze względu na dużą zawartość magnezu korzystnie wpływającego na układ nerwowy.
3. Działanie wspomagające w walce ze stresem ma żucie gumy - szczególnie polecane dla osób, które mają z powodu stresu usztywnione mięśnie twarzy i zaciskają zęby.
4. Uspokajający zapach – lawenda lub inne zapachy przywołujące w nas miłe wspomnienia.

Ludzie, którzy tracą czas czekając, aż zaistnieją najbardziej sprzyjające warunki, nigdy nic nie działają. Najlepszy czas na działanie jest teraz! –
Mark Fisher

**STRATEGIE RADZENIA
SOBIE ZE STRESEM
STRESEM**



WYKONYWANIE PRZYJEMNYCH CZYNNOŚCI



**SZUKANIE SPOSOBÓW ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW,
ROZWIJANIE POTRZEBNYCH UMIEJĘTNOŚCI**



KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI ORAZ PSYCHOTERAPIA



TECHNIKI RELAKSACYJNE

(np. TRENING AUTOGENNY, MUZYKA RELAKSACYJNA,
ODDECHOWE) – PATRZ MATERIAŁY PONIŻEJ

POLECANE MATERIAŁY:

poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/

psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/833-o-stresie-i-sposobach-radzenia-sobie-z-nim.html

mojapsychologia.pl (informacje)

charaktery.pl (informacje)

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ> (Trening autogenny Schultza - relaksacja)

<https://www.youtube.com/watch?v=7m8k8dHyXnE> (przykładowa muzyka relaksacyjna)

https://www.youtube.com/watch?v=_Mqf46DTszc (przykładowa muzyka relaksacyjna)

<http://zdrowie.wp.pl/fitness/crunch-akademia-fitness/art144,cwiczenia-gleboko-odprezajace-cz-1.html>

<https://uroda.abczdrowie.pl/cwiczenia-relaksacyjne>

https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Stres-i-relaks/Cwiczenia_oddechowe_na_stres_tehniki_relaksacyjne_swiadomy_oddech

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxDd1Coc> (ćwiczenia oddechowe)

<https://krokdozdrowia.com/techniki-oddechowe-zwalczajace-stres-4/>