

# STRES



**CZYM JEST STRES?  
JAKIE SĄ JEGO PRZYCZYNY?  
JAK ROZPOZNAĆ JEGO OBJAWY?**



Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje

i wydarzenia, które budzą nasz niepokój, lęk czy frustrację. Pod ich wpływem w naszym organizmie zachodzi szereg reakcji chemicznych, podnoszących poziom napięcia nerwowego.

## Źródła stresu:

- **fizyczne**- np. choroba, hałas
- **społeczne/psychiczne**- np. egzamin, wystąpienie przed dużą ilością osób, rozwód rodziców, śmierć kogoś bliskiego, ale też drobne utrapienia dnia codziennego, jak spóźnienie się do pracy/na lekcję.

**Odczuwanie stresu jest kwestią bardzo indywidualną. To, co dla kogoś związane jest dużym wysiłkiem oraz lękiem (np. wygłoszenie przemówienia, wizyta u dentysty), dla innej osoby może stanowić miłe wyzwanie lub nic nieznaczący epizod.**



**Każdy z nas inaczej też reaguje na stres.  
Przykładowe objawy stresu:**



- **fizyczne**- przyspieszony puls, rozszerzone źrenice, kołatanie serca, wzmożona potliwość, napięte mięśnie, ucisk w gardle, uczucie gorąca lub zimna
- **psychiczne**- rozdrażnienie, lęk, przygnębienie, trudności z podejmowaniem decyzji, rozkojarzenie
- **behawioralne (zachowanie)**- tiki nerwowe, skłonność do używek, ataki złości, konfliktowość, objadanie się lub brak apetytu

**Czy możemy całkiem uniknąć stresu?** Nie jest to możliwe. Stres towarzyszył nam od zawsze i nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować go z naszego życia. Nie jest to jednak zła wiadomość – pewna dawka stresu, związana ze wzrostem adrenaliny, jest nam niezbędna. Gdybyśmy zupełnie nie potrafili odczuwać stresu, nie umielibyśmy uniknąć groźnych sytuacji albo zmobilizować się do niektórych działań.

# STRES



## JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Skoro nie możemy uniknąć stresu, to co tak naprawdę możemy zrobić? Ważna jest umiejętność rozpoznania tego co dzieje się z naszym ciałem jako stres, a także wiedza o tym, jak możemy sobie z tym poradzić.

### Techniki radzenia sobie ze stresem:

1. **Oddychaj!** To naprawdę prosty i skuteczny sposób. Nasze ciało przekazuje wtedy psychice informacje o opuszczającym nas napięciu. Wdychajmy siłę i spokój, a wydychajmy emocje i stres.



2. **Skup się na pozytywach**- w wolnej chwili (lub codziennie przed snem) pomyśl sobie, co w danym dniu poszło Ci świetnie lub co dobrego Ci się przytrafiło.

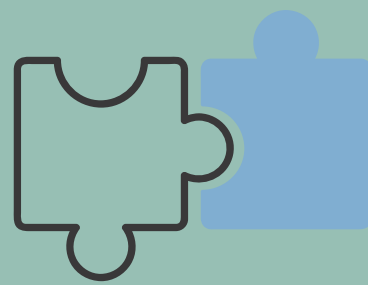
3. **Skoncentruj się na "tu i teraz"**- nie zamartwiaj się na zapas, pomyśl co możesz zrobić w tej konkretnej chwili. Problemy rozwiązuj po kolei, nie wszystkie naraz.



4. **Pomyśl o tym, na co masz realny wpływ**- i na tym się skoncentruj swoje myśli i działanie. Szkoda czasu na martwienie się tym, co jest od nas niezależne.



5. **Odwołuj się do swoich doświadczeń**- na pewno nieraz zmagaleś się z trudną sytuacją. Co wtedy zrobiłeś? Może i tym razem to pomoże?



6. **Pokochaj siebie!** Zaakceptuj zarówno swoje zalety, jak i wady. Każdy ma prawo do błędów. Przecież nikt nie jest doskonały;)

7. **Dbaj o swoje ciało**- śpij odpowiednią ilość godzin, odżywiaj się zdrowo. Ćwicz, trenuj, ruszaj się- wysiłek fizyczny pomaga pozbyć się napięcia. W zdrowym ciele, zdrowy duch!



8. **Szukaj wsparcia**- nie musisz radzić sobie sam ze swoimi problemami. Na pewno znajdzie się ktoś bliski, kto pomoże Ci w rozwiązaniu problemu- działaniem lub rozmową.

