

Radzenie sobie ze stresem.

Opracowanie:

Sylwia Parus-Jarmużek
na podstawie publikacji
książkowych i internetowych.

Styl radzenia sobie ze stresem nie jest wrodzony, lecz nabyty. Jest zatem możliwa modyfikacja zachowań poprzez wymianę doświadczeń.

Jest dużo sposobów radzenia sobie ze stresem

...



...

człowiek w procesie uczenia się
wybiera (najczęściej pomiędzy)

dwoma stylami radzenia

i w sytuacjach, gdy nie ma czasu na
analizę, oddzielenie emocji od
myślenia -

działa automatycznie

**Każdy styl przynosi pozytywne
rezultaty**

w odpowiednich sytuacjach,

ale stosując ten sam,

wydawałoby się najlepszy w różnych
sytuacjach

często odnosimy klęskę –

nie rozumiejąc dlaczego

Program profilaktyki
i radzenia sobie ze stresem
polega na

zintegrowanym podejściu do:

psychiki, myślenia, emocjonalności,
cielesności, duchowości.

Typy reakcji na stres:

1. Dystres

reakcja organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji własnych celów. Wywołuje napięcie i silne emocje

2. Eustres

stres mobilizujący do działania,

3. Neustres

bodziec neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa dystresowy lub eustresowy

Fazy stresu:

- 1. Faza alarmowa** - reakcja niepokoju i zaskoczenia w nowej sytuacji
 - a. szok
 - b. przeciwdziałanie - obrona poprzez ucieczkę lub atak
- 2. Faza przystosowania** - zastosowanie własnego, wyuczonego, preferencyjnego stylu radzenia sobie ze stresem. Gdy zadziała wszystko OK, gdy nie to w stresie długotrwałym następuje faza
- 3. Wyczerpania** - choroby psychosomatyczne, śmierć

Style radzenia sobie ze stresem

- 1. Styl aktywny**
- 2. Aktywne poszukiwanie emocjonalnego wsparcia**
- 3. Poczucie humoru**
- 4. Unikanie**
- 5. Waleczność**
- 6. Akceptacja**
- 7. Używki**
- 8. Duchowość**

Sposoby radzenia sobie ze
stresem:

1. Usiądź i zastanów się

co tak właściwie wpływa na to, że się stresujesz. Możesz zapisać sobie wszystkie możliwe rozwiązania i zastanowić się jak rozwiązać problem. Jeżeli stresujesz się rozmową z daną osobą – przemyśl co możesz dokładnie powiedzieć i jak się zachować, aby być bardziej pewnym siebie i nie przejmować się tą sytuacją. Pamiętaj o zachowaniu spokoju i zimnej krwi. Bardzo dużo rzeczy wymaga czasu. Usiądź, oddychaj i myśl.

2. Umiejętnie zarządzaj czasem

Codziennie się spieszysz? Brakuje ci czasu na to, żeby odetchnąć? Nie masz czasu zjeść śniadania?

Być może musisz lepiej się zorganizować. Mądry plan dnia to coś, co przyda się zabieganym osobom. Wstań wcześniej, aby nie zaczynać dnia bez śniadania. To się opłaci w przypadku spadku energii.

3. Przestań się zamartwiać

Postaraj się odganiać czarne myśli.
Analizowanie hipotetycznych reakcji
nauczyciela czy myślenie o problemach
nie sprawi, że znikną, a tylko
spowodują, że nie wypoczniesz.
Działaj, a nie analizuj!

4. Nie przejmuj się opinią innych

Ktoś powiedział, że kolega czy koleżanka jest lepsza od ciebie? Nauczyciel nie docenił twojej pracy? Puść opinię mimo uszu lub potraktuj ją jako mobilizację do poprawy.

5. Wysypiaj się

Nie zarywaj nocy. Nic tak nie pomaga na skołatane nerwy jak dobry sen. Brzmi dziwnie, ale jednak działa. Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze. Dzięki temu, nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie. Będzie Ci łatwiej zasypiać, przespać wymagany czas i radzić sobie ze stresem.

6. Posłuchaj muzyki.

Ulubione melodie pozytywnie wpływają na nasz układ nerwowy. Uspakajamy się i odprężamy wsłuchując się w ulubione piosenki. Sprawdź, czy odstresowują Cię dźwięki natury jak szum fal czy śpiew ptaków. Na YouTube znajdziesz nawet ścieżki dźwiękowe na zmniejszenie poziomu stresu. Liczy się zabawa i radość, jaką czerpiemy z muzykowania. Na dłuższą metę muzyka zwalcza nawet stres chroniczny.

7. Bądź aktywny!

Aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na jogging, na siłownię, popływaj. Pamiętaj, aby się do tego nie zmuszać i wybrać taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Podczas niej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Na początku być może nie będzie Ci się chciało, ale później sobie podziękujesz. Ruch, ma pozytywny wpływ na zdrowie, kondycję psychiczną i pozwala na odreagowanie od trudów, obowiązków oraz życiowych problemów. Powoduje on pobudzenie wszystkich układów organizmu, dotlenienie ciała i wydzielenie się hormonów szczęścia, które poprawiają samopoczucie i nastrój.

8. Skorzystaj z pomocy

Rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub pedagoga. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu. Ważne, aby podczas takich momentów mieć koło siebie bliskich przyjaciół. Rozmowa z nimi i cierpliwe towarzystwo może pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Podczas czasu spędzanego razem ważna jest umiejętność rozmowy i słuchania, której łatwo się nauczyć.

9. Zmień to, co Ci nie odpowiada.

Jeżeli źródłem stresu jest praca – może czas pomyśleć o zmianach? Jeżeli osoby w twoim otoczeniu stale wprowadzają negatywne emocje do twojego życia – uwolnij się od nich. Coraz bardziej się starasz, coraz więcej bierzesz sobie na głowę i coraz bardziej się spieszysz. Próbujesz być coraz silniejszy. I niby wszystko jest w porządku, to jednak czujesz, że czegoś Ci brakuje. Twoje życie nie do końca wygląda tak, jakbyś chciał. Czas odciąć się od wszystkiego co Cię blokuje i ogranicza.

10. Zrób coś co Cię uszcześliwia.

Idź na kawę/herbatę, do kina, na zakupy. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami. Prawdopodobnie uczysz się około 10 godzin dziennie, 8 godzin przeznaczasz na sen, zostaje Ci zatem z tych 24 godzin jeszcze 6 godzin do własnej dyspozycji. Co z nimi zrobić? No i tu właśnie zaczyna się Twój problem. Gdzie czas na własne przyjemności? Na oderwanie się od rzeczywistości? Na magię życia i radość? Zaczynaj myśleć również o sobie.

11. Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj.

Picie wody pomoże Ci w zwalczeniu stresu. Gdy Twój organizm jest odwodniony, produkuje więcej kortyzolu (hormonu stresu). Jeżeli nie zdażyłeś zjeść śniadania – organizm znowu się stresuje. Pamiętaj, aby mieć pod ręką chociażby banana. Trawienie smażonego kotleta schabowego czy zawieszistego sosu będzie trwało dużo dłużej niż dania opartego na warzywach i kawałku chudego mięsa czy ryby. Wszystko to sprzyja narastaniu stresu oksydacyjnego. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie.

12. Przestań używać social media.

Możliwe, że jesteś zależny od opinii na portalach społecznościowych. Za mała liczba „lajków”, idealne ciała na instagramie, idealne życia, którego Ty nie masz, bo tak naprawdę ono nie istnieje. Zastanów się, w jakim stopniu żyjesz tym co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Zamiast witania dnia na Facebooku, zrób krótki stretching.

13. Uśmiechaj się.

Amerykańscy naukowcy udowodnili, że nawet wymuszony grymas działa pozytywnie na nas i zwalcza stres. Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm – zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Warto jednak zauważyć, że gdy ludzie uśmiechali się szczerze, efekt widoczny był znacznie wyraźniej. Jednak nawet wymuszony uśmiech działa leczniczo, obniża poziom stresu nawet jeśli człowiek nie czuje się szczęśliwy.

Dziękuję za uwagę

