nowa era

Twoje mocne strony

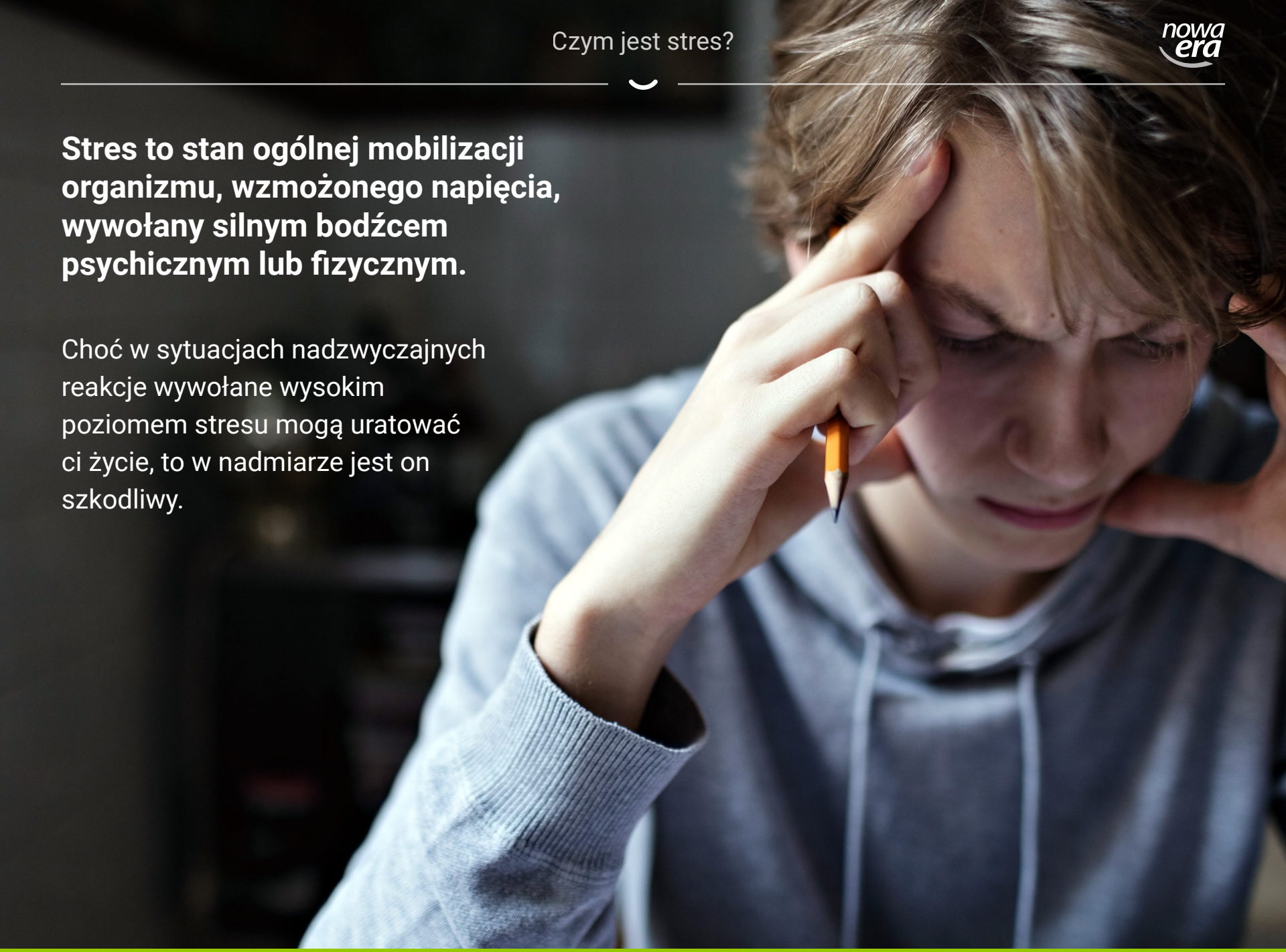
SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Edukacja dla bezpieczeństwa

nowa era

Twoje mocne strony

Czym jest stres?



Stres to stan ogólnej mobilizacji organizmu, wzmożonego napięcia, wywołany silnym bodźcem psychicznym lub fizycznym.

Choć w sytuacjach nadzwyczajnych reakcje wywołane wysokim poziomem stresu mogą uratować ci życie, to w nadmiarze jest on szkodliwy.

nowa era

Twoje mocne strony

Fizjologiczne objawy i skutki stresu

Dolegliwości fizjologiczne, które może wywołać stres:

- pocenie się
- suchość w ustach
- ból brzucha, biegunka
- nudności
- ból głowy
- przyspieszenie lub brak oddechu
- ból i ucisk w klatce piersiowej
- mocne uderzenia serca

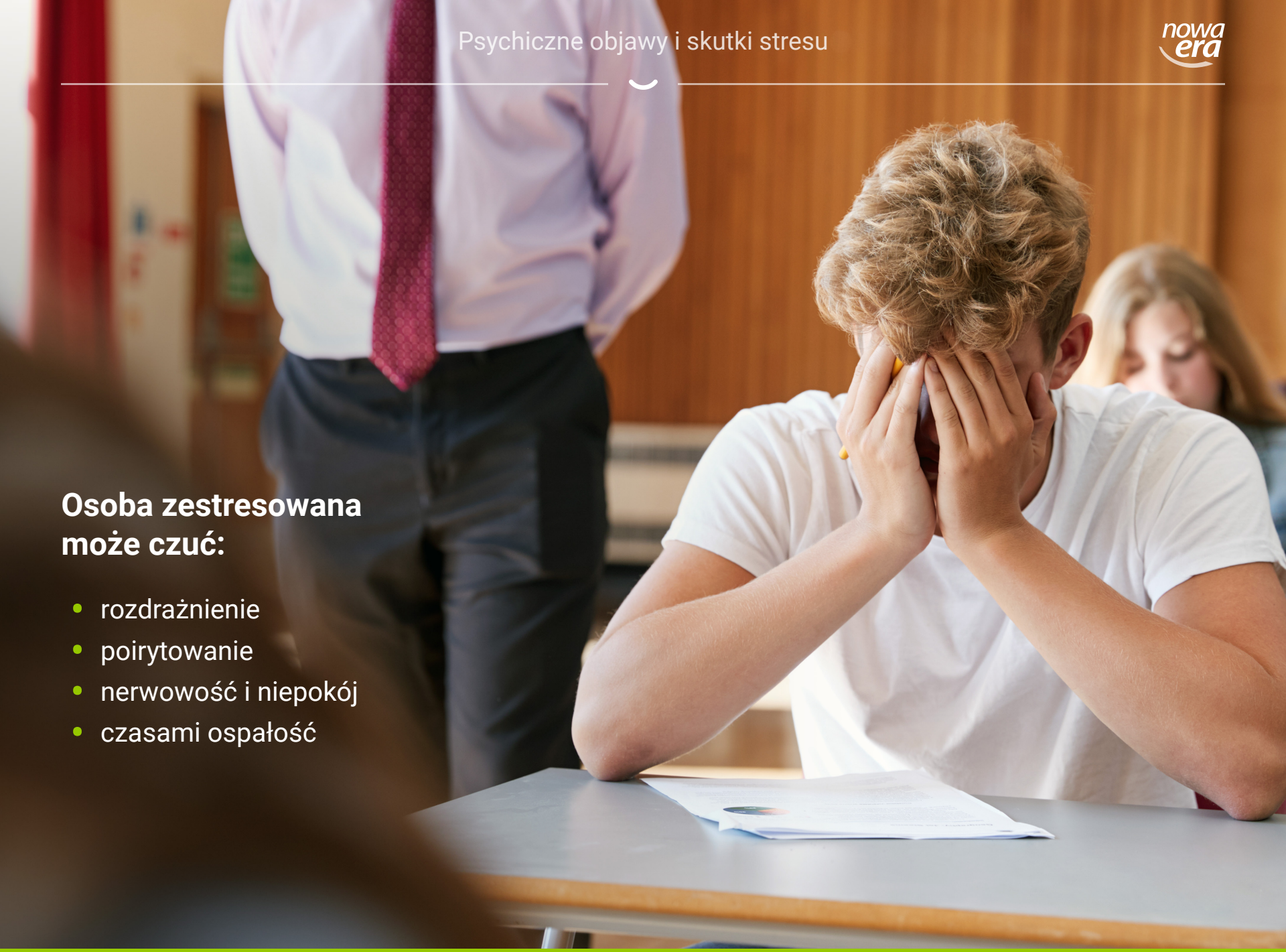
Skutki zdrowotne, które może wywołać długotrwały stres:

- bezsenność
- nerwica
- obniżenie odporności
- nadciśnienie tętnicze
- choroba wrzodowa żołądka
- wysoki poziom cholesterolu we krwi
- choroby serca, zawał
- zaburzenia miesiączkowania

nowa era

Twoje mocne strony

Psychiczne objawy i skutki stresu



Osoba zestresowana może czuć:

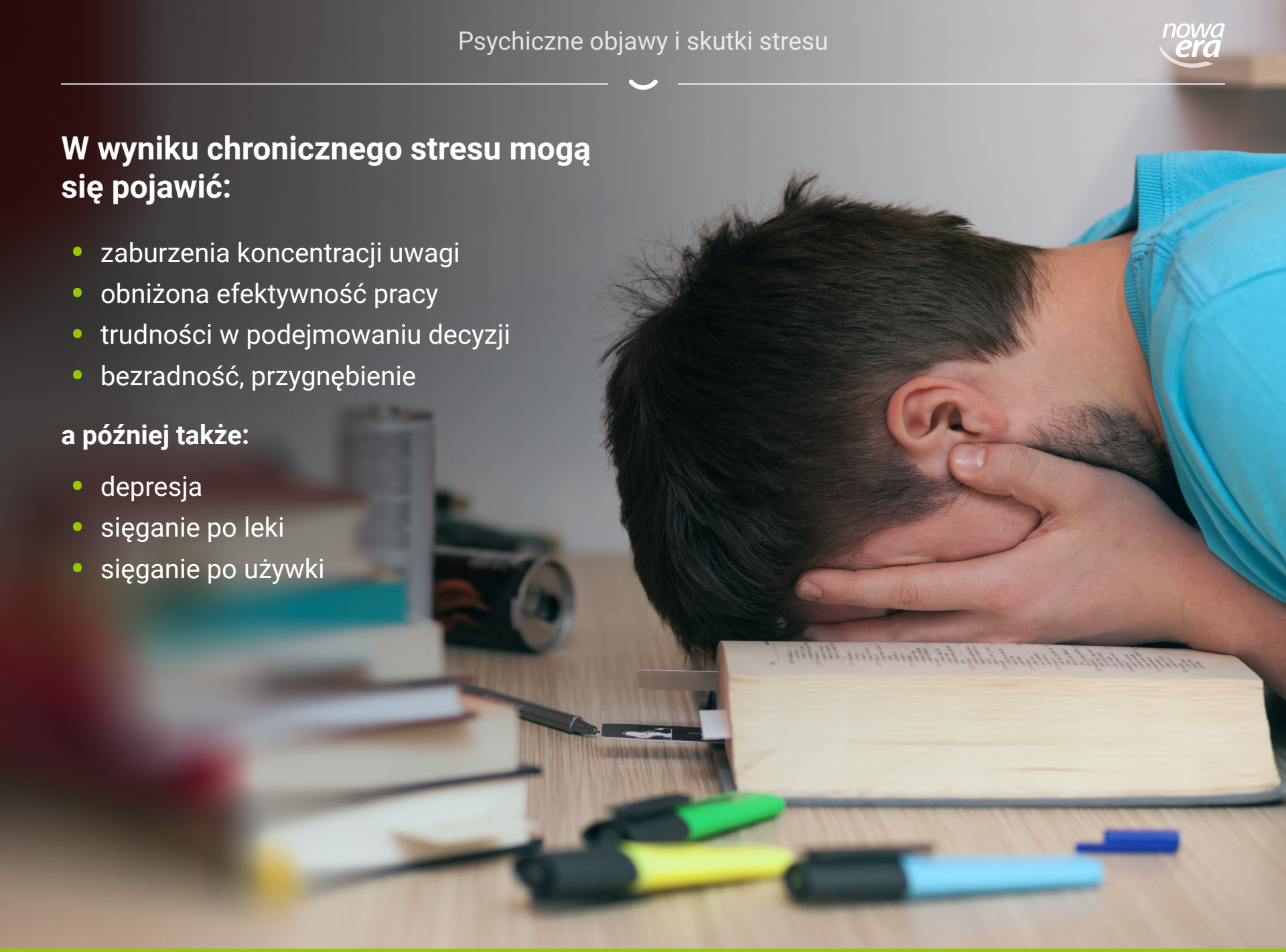
- rozdrażnienie
- poirytowanie
- nerwowość i niepokój
- czasami ospałość

W wyniku chronicznego stresu mogą się pojawić:

- zaburzenia koncentracji uwagi
- obniżona efektywność pracy
- trudności w podejmowaniu decyzji
- bezradność, przygnębienie

a później także:

- depresja
- sięganie po leki
- sięganie po używki



nowa era

Twoje mocne strony

Jak radzić sobie ze stresem

Style radzenia sobie ze stresem wg N. Endlera i J. Parkera

Jak się zachowujesz w sytuacji stresowej?

Jeśli:

- analizujesz problem,
- planujesz, jak go rozwiązać,
- próbujesz zmienić zaistniałą sytuację, to

koncentrujesz się na zadaniu.

Jeśli:

- masz tendencję do fantazjowania i myślenia życzeniowego,
- rozładowujesz napięcie przez płacz, krzyk albo tłumisz przykre uczucia lekami uspokajającymi czy alkoholem, to

koncentrujesz się na emocjach.

Jeśli:

- angażujesz się w czynności zastępcze, takie jak np. myślenie o przyjemnościach, oglądanie telewizji, spanie, objadanie się, sprzątanie itp.

lub

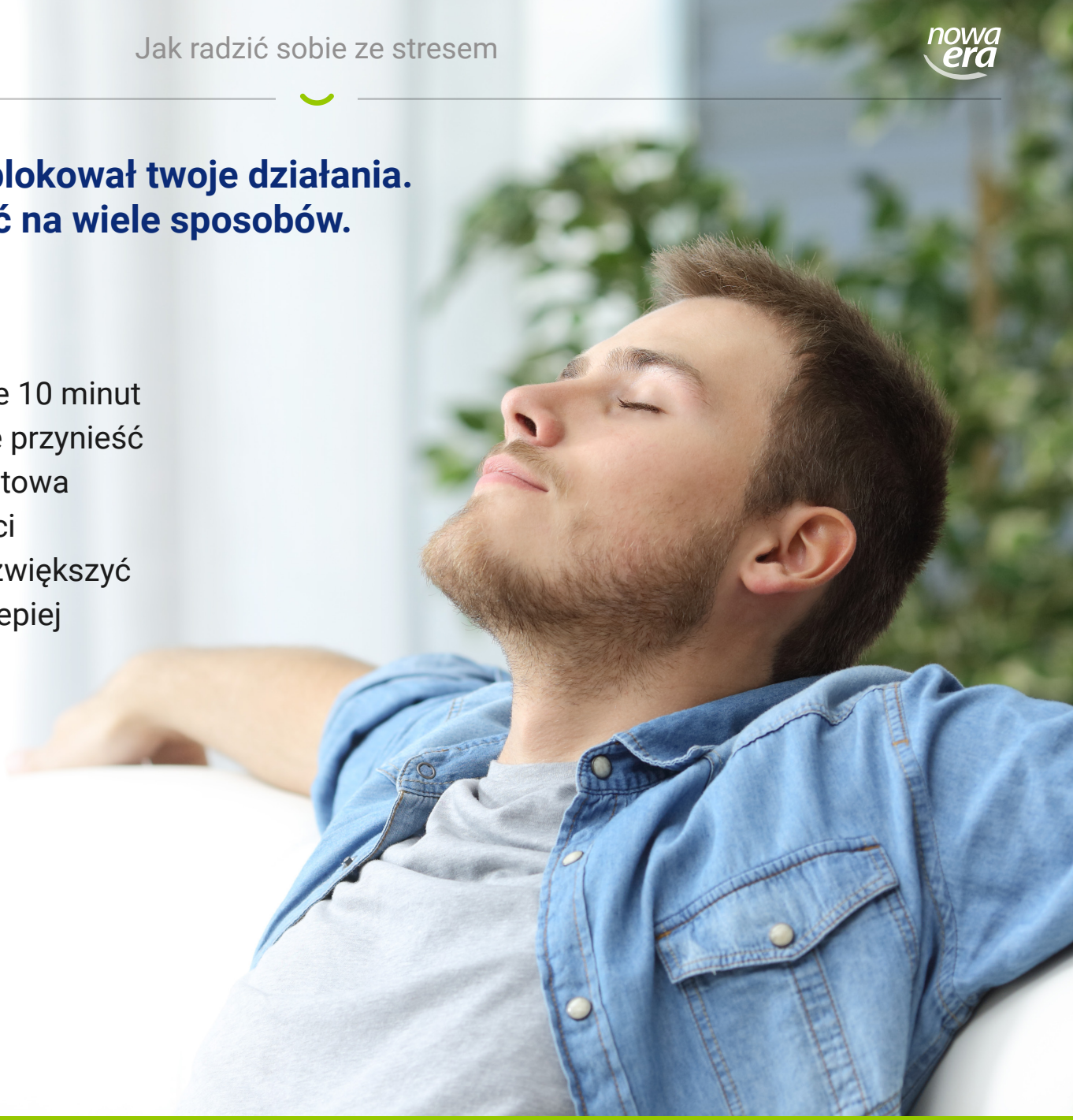
- szukasz kontaktów towarzyskich – uczestniczysz w imprezach towarzyskich, to

koncentrujesz się na unikaniu problemu.

Nie pozwól, by stres blokował twoje działania. Możesz z nim walczyć na wiele sposobów.

Zrelaksuj się

Naukowo udowodniono, że 10 minut relaksu w ciągu dnia może przynieść taki sam efekt jak 60-minutowa drzemka. Relaks pomoże ci zapamiętać nowe treści i zwiększyć efektywność uczenia się, lepiej dogadywać się z innymi.



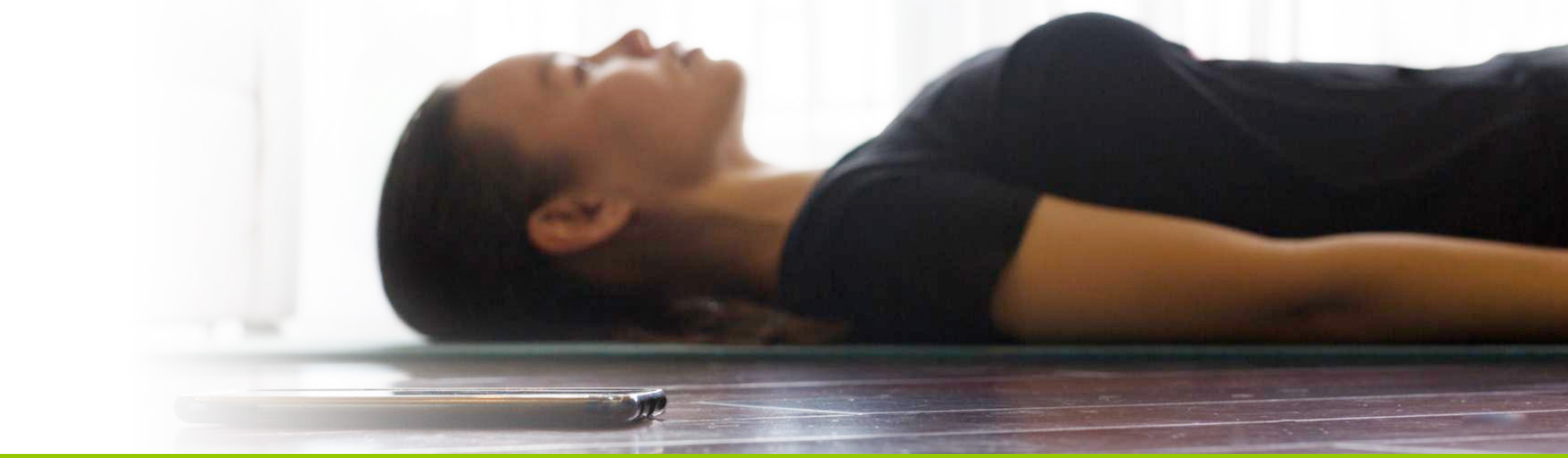
Wypróbuj sprawdzone techniki relaksacyjne

Metoda E. Jacobsona

Napinanie i rozluźnianie mięśni poszczególnych partii ciała.

Metoda jest podzielona na 6 części:

- prozpoczynamy od nauki rozluźniania mięśni rąk, głowy, twarzy, języka, barkowych,
- następnie pleców i brzucha,
- a na końcu mięśni palców u rąk i nóg.



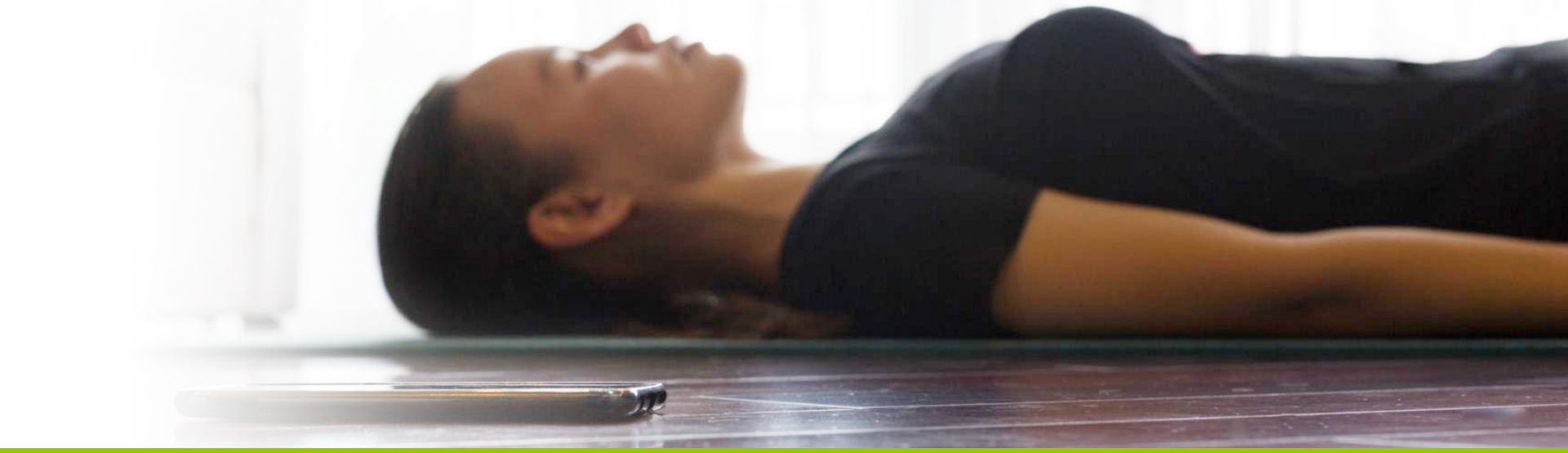
Wypróbuj sprawdzone techniki relaksacyjne

Metoda J. Schultza

Wywołanie poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu hipnozy i wewnętrznej medytacji.

Metoda jest podzielona na 6 etapów:

- uczucie ciężaru,
- uczucie ciepła,
- regulacja pracy serca,
- regulacja swobodnego oddychania,
- uczucie ciepła w splocie słonecznym (brzuchu),
- uczucie chłodu na czole.

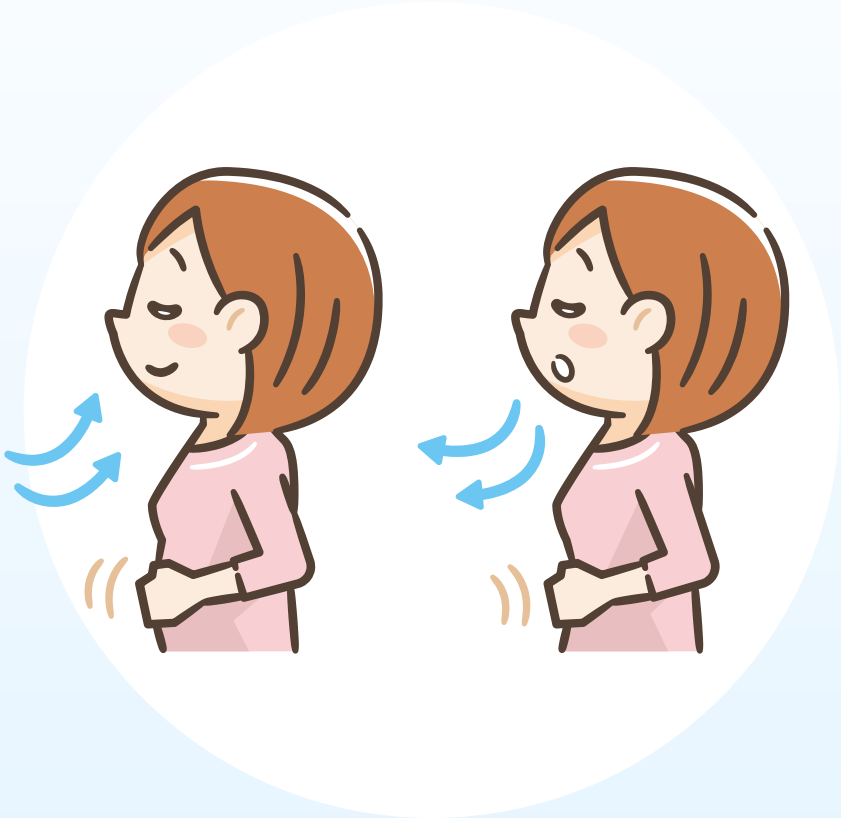


Stosuj różne techniki oddychania

Liczenie wdechów i wydechów – zrelaksuj się, skup się na oddechach i ich liczeniu.

Oddech odwrócony – na szybkim wydechu gwałtownie wypnij brzuch.

Oddychanie przeponą – przy wdechu wypnij lekko i swobodnie brzuch, przy wydechu wciągnij brzuch.



Oddychanie stymulujące – szybko wdychaj i wydychaj powietrze przez nos, trzymając usta zamknięte. Zrób trzy takie cykle na sekundę, potem odpocznij. Za pierwszym razem ćwicz 15 s.

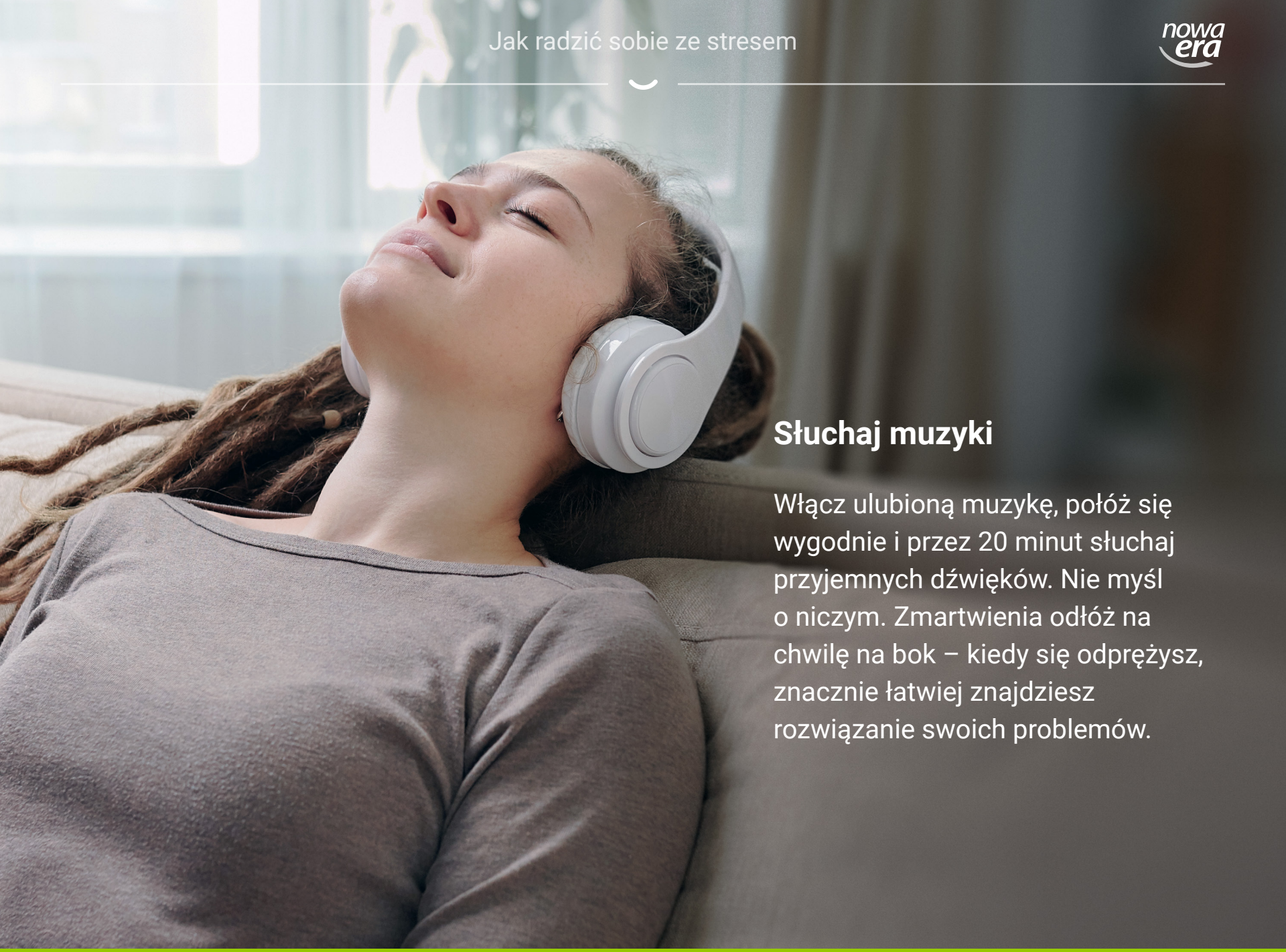
Oddychanie w cyklu 4–7–8 – połóż czubek języka tuż za przednimi górnymi zębami i trzymaj tak przez całe ćwiczenie. Zrób wdech nosem, licząc w myślach do czterech. Zatrzymaj oddech i policz do siedmiu. Zrób wydech ustami, licząc do ośmiu. Powtórz cykl jeszcze trzy razy.

Metoda 3 × 5

W sytuacji stresowej zmień obiekt swojej uwagi, przekieruj ją na:

- **5 rzeczy, które widzisz** – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są itd.,
- **5 rzeczy, które słyszysz** – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do twoich uszu,
- **5 rzeczy, które czujesz** – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na swoich emocjach.

Następnie wróć do rzeczywistości i kontynuuj przerwane czynności.



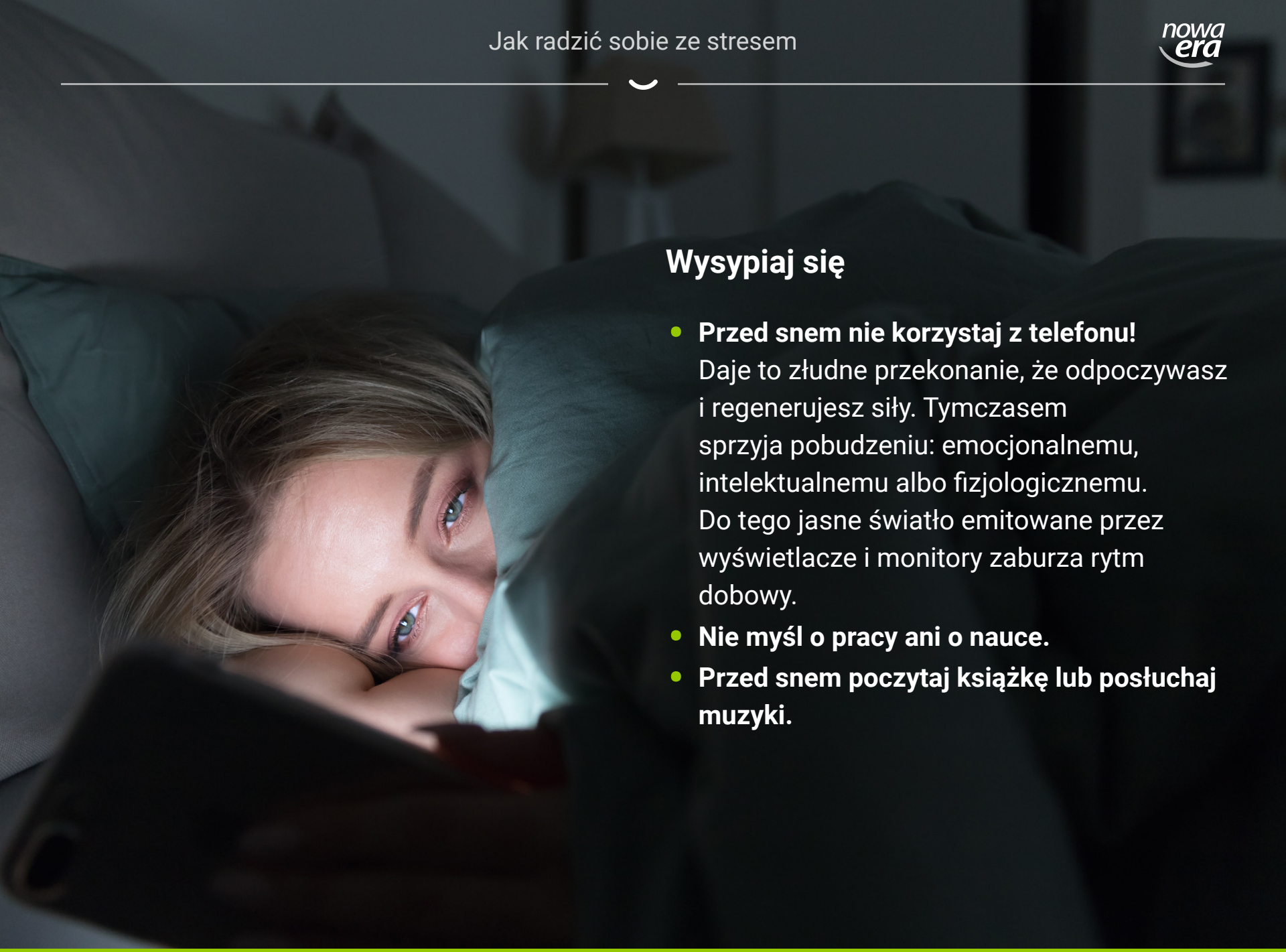
Słuchaj muzyki

Włącz ulubioną muzykę, połóż się wygodnie i przez 20 minut słuchaj przyjemnych dźwięków. Nie myśl o niczym. Zmartwienia odłóż na chwilę na bok – kiedy się odprężysz, znacznie łatwiej znajdziesz rozwiązanie swoich problemów.

Stosuj aromaterapię

Zmysł powonienia jest ściśle związany z tą częścią mózgu, która odpowiada za emocje.

- **Lawenda, drzewo różane i jałowiec** działają uspokajająco.
- **Cytryna, geranium, grejpfrut** – przeciwdepresyjnie.
- **Jaśmin, limetka, mandarynka** – jednocześnie uspokajająco, odprężająco i przeciwdepresyjnie.
- **Sosna, eukaliptus, goździki** mają właściwości odkażające i stymulujące układ opornościowy.



Wysypiaj się

- **Przed snem nie korzystaj z telefonu!** Daje to złudne przekonanie, że odpoczywasz i regenerujesz siły. Tymczasem sprzyja pobudzeniu: emocjonalnemu, intelektualnemu albo fizjologicznemu. Do tego jasne światło emitowane przez wyświetlacze i monitory zaburza rytm dobowy.
- **Nie myśl o pracy ani o nauce.**
- **Przed snem poczytaj książkę lub posłuchaj muzyki.**

Uprawiaj sport

- Idź na siłownię.
- Pobiegaj.
- Potańcz.
- Idź na basen – popływaj.

Skup się na wykonywaniu tych czynności – wtedy jeszcze bardziej pomogą ci się odstresować.

Odżywiaj się prawidłowo

Jedz regularnie i zdrowo.
Pij codziennie co najmniej 2 litry płynów.

Żeby organizm lepiej znosił stres, dostarcz mu:

- **potas** (wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego) – pomarańcze, morele, zboże, orzechy, drób, mleko, ser,
- **witaminy z grupy B** (pomagają eliminować stany lękowe, wahania nastroju, rozdrażnienie) – ryby, awokado, ziemniaki,
- **witaminę B1** (łagodzi depresję) – ryż, ziarna słonecznika, zboża,
- **magnez** (chroni przed napięciem i stresem) – kiełki pszenicy, soja, banan, orzeszki ziemne.

Naucz się lepiej gospodarować swoim czasem

Sporządź plan dnia z hierarchią zadań.

Dzięki niemu:

- wiesz, co cię czeka,
- wiesz, na czym się skoncentrować w pierwszej kolejności,
- rzeczy wykonane świadczą o twoim sukcesie (możesz skreślić je z listy),
- wiesz, ile jesteś w stanie zrobić,
- unikasz zaskoczenia i nerwowości,
- budujesz motywację wewnętrzną, aby działać dalej.

Pracuj efektywnie

- Podczas planowania weź pod uwagę swoje predyspozycje (pora dnia).
- Zaplanuj rezerwę czasową.
- Wykonuj zadania w miarę możliwości do końca.
- Preferuj sprawy, które służą twojemu rozwojowi i dają widoki na przyszłość.

Rozmawiaj z bliskimi i korzystaj z pomocy psychologów i pedagogów szkolnych, psychologów klinicznych, psychiatrów, terapeutów.

Pamiętaj – gdy stres cię przygniata, szukaj najskuteczniejszych w twoim przypadku metod walki z nim i poproś innych o pomoc.

116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Twoje mocne strony

Autorzy
Beata Przybysz – nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa, pedagog specjalny
Anna Podgórska – psycholog, pedagog, pedagog specjalny

Opracowanie redakcyjne
Aleksandra Hofman, Anna Lisiecka

Opracowanie graficzne
Dariusz Szachtsznajder

Źródła
Aronson E., Wilson D., Akert R., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań 1997, Zysk i S-ka.
Boenisch E., Haney C.M., *Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie*, Gdańsk 2007, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
Kulmatycki L., *Ćwiczenia relaksacyjne*, Warszawa 1995, Agencja Promo-Lider.
Sikorski W., *Neuroedukacja. Jak wykorzystać potencjał mózgu w procesie uczenia się*, Słupsk 2015, Dobra Literatura.
Słoma J., *Edukacja dla bezpieczeństwa. Żyję i działam bezpiecznie*, Warszawa 2019, Nowa Era.
Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K., *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*, „Przegląd Psychologiczny" 1996, R. 39.

Zdjęcia
GettyImages: Maskot (slajd 3), Moment/Utamaru Kido (slajd 23); Shutterstock: New Africa (slajd 1), B-D-S Piotr Marcinski (slajd 5), igorstevanovic (slajd 6), Monkey Business Images (slajd 8), NikolaJankovic (slajd 9), Antonio Guillem (slajd 12), christinarosepix (slajd 13, 14), ankomando (slajd 15), Inspiring (slajd 16), vmaslova (slajd 17), Pressmaster (slajd 18), Elenglush (slajd 19), DimaBerlin (slajd 20), Andrey Armyagov (slajd 21), Rimma Bondarenko (slajd 22), Iconic Bestiary (slajd 24), ESB Professional (slajd 25).

Copyright by **Nowa Era Sp. z o.o.** Warszawa 2020

nowa era

Twoje mocne strony