

**„Radzenie sobie ze stresem”**

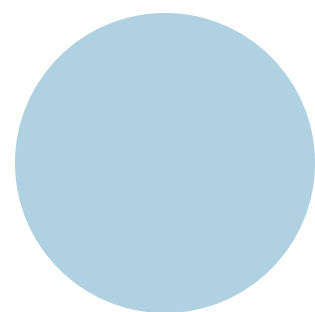
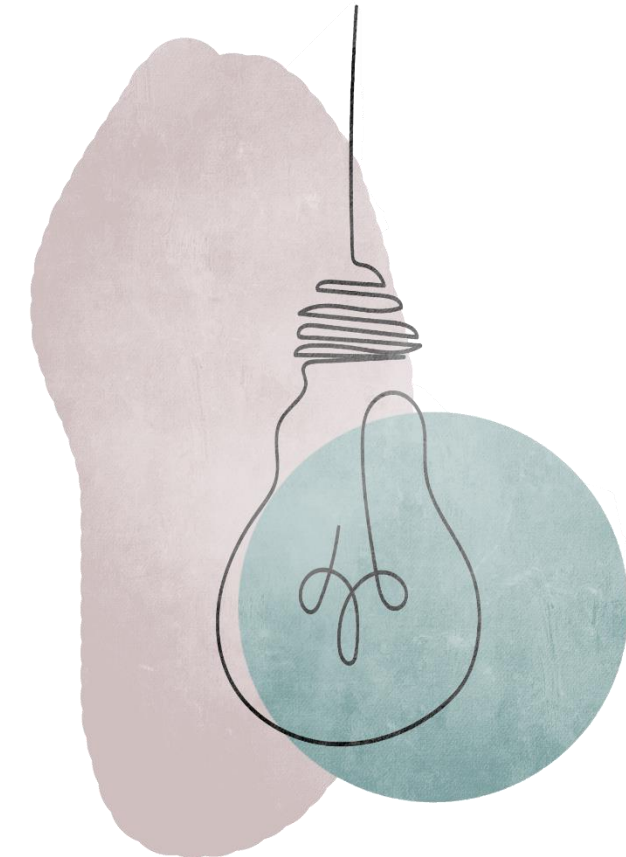
**Anna Siemion-Wójcik**





Kim jestem?

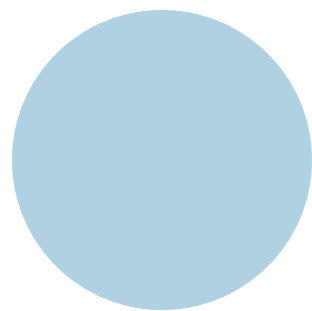
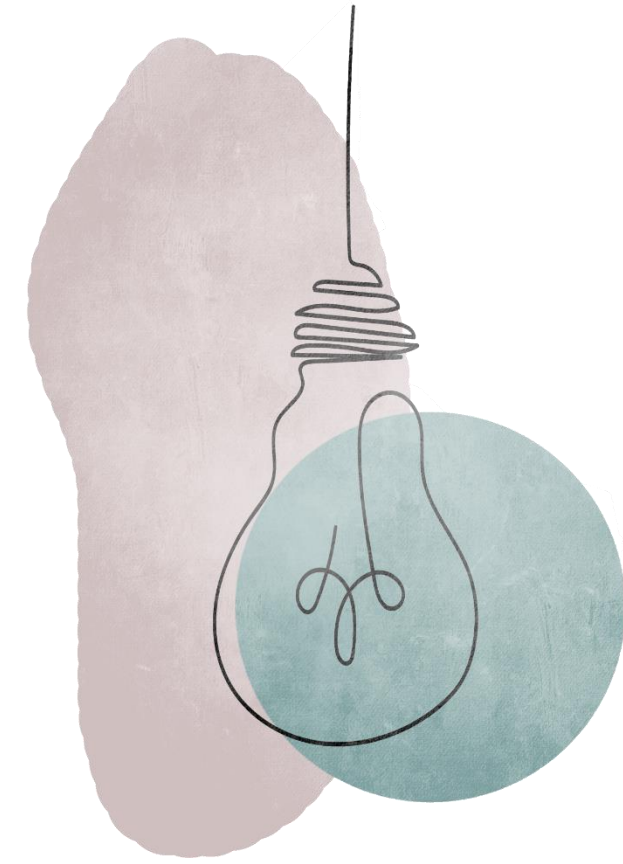
Co jest moją motywacją do udziału w szkoleniu?





Dzisiaj porozmawiamy o tym:

- czym jest stres,
- o mechanizmach powstawania i podtrzymywania stresu,
- oraz o sposobach skutecznego radzenia sobie z stresem.

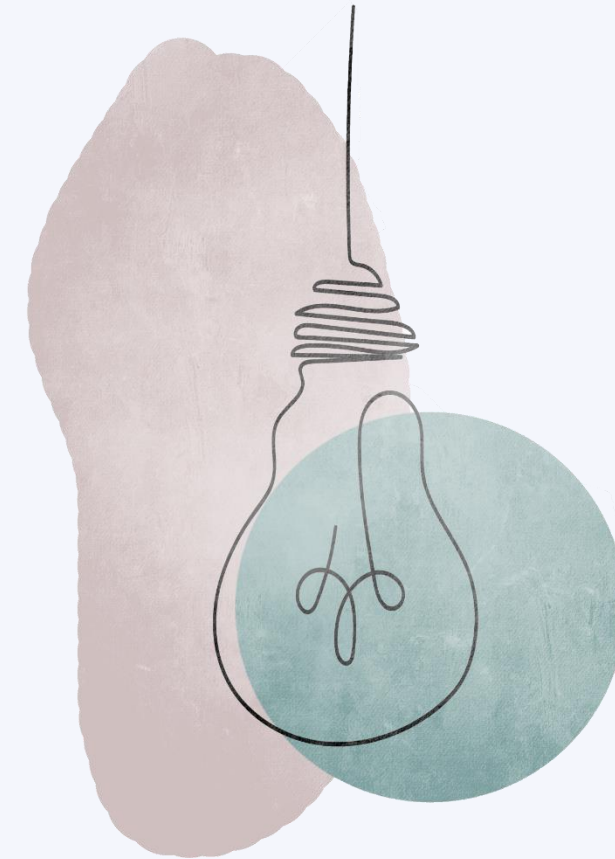




**Czy możliwe jest życie bez  
odczuwania stresu?**

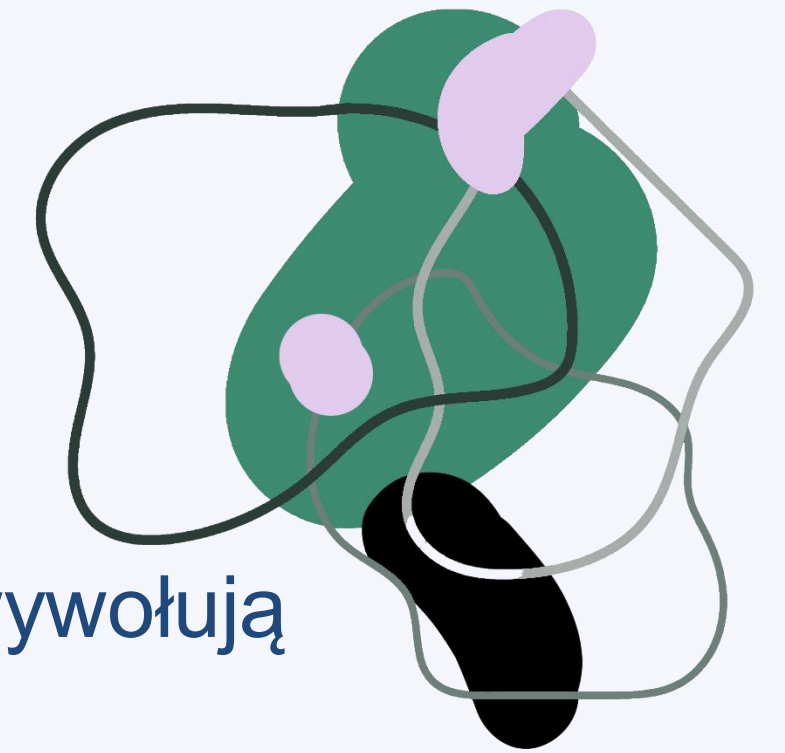
„Bądź dobrej myśli, bo po co być zły”

Stanisław Lem





## Czym jest STRES?



Definiowany jest ogólnie jako wszelkiego rodzaju czynniki, które wywołują istotną zmianę, trwałą lub przemijającą, w funkcjonowaniu osoby.

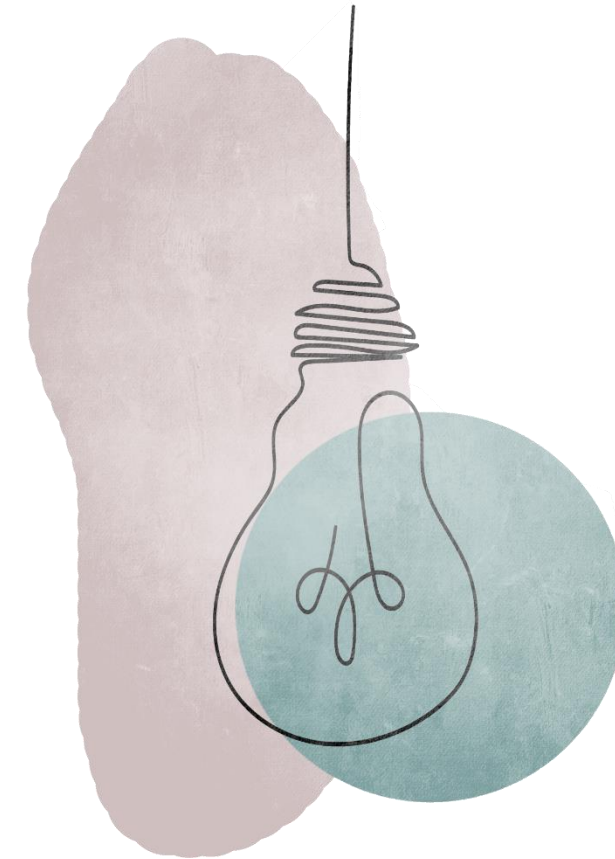
Człowiek doświadcza stresu, gdy próbuje sprostać stawianym mu przez otoczenie wymaganiom, które zbliżają się do granic jego możliwości albo owe granice przekraczają.

(A. Popiel, E. Pragłowska, B. Zawadzki)

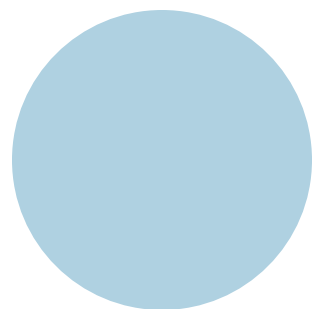
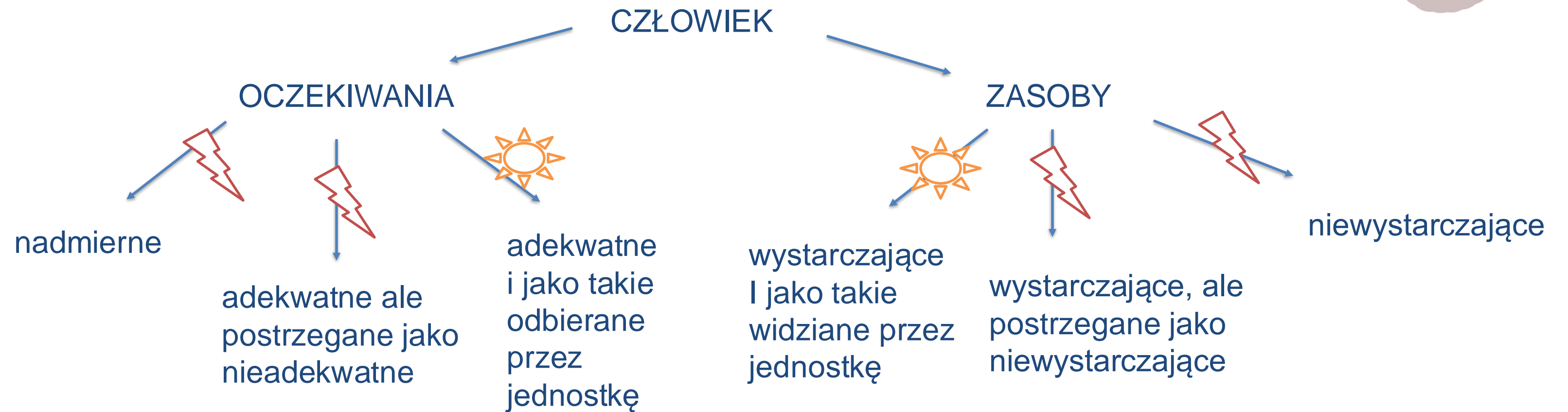




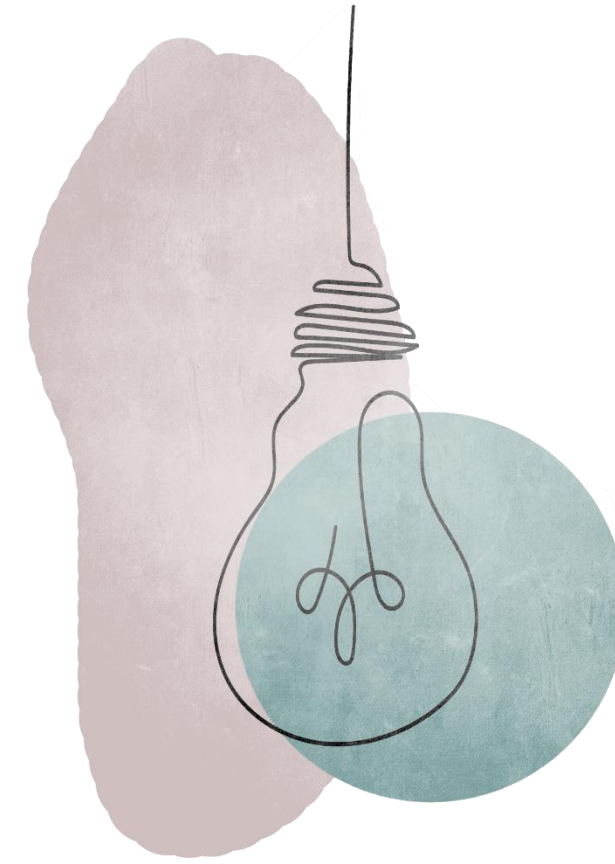
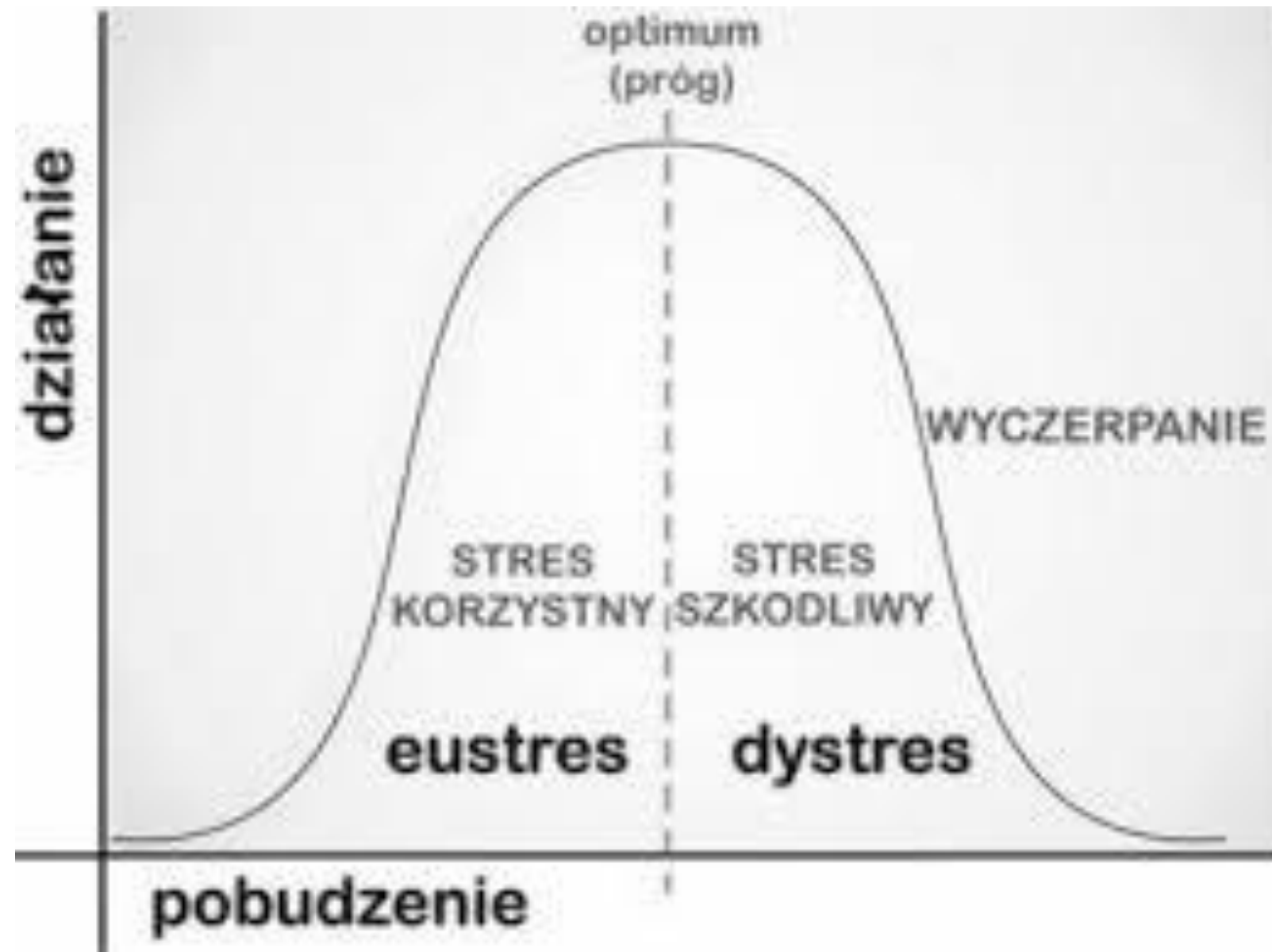
# Stres jako zależność między wymaganiami otoczenia a zasobami jednostki



- Schemat rozumienia stresu (za: I. Heszten-Niejodek, Teoria stresu i radzenia sobie.)



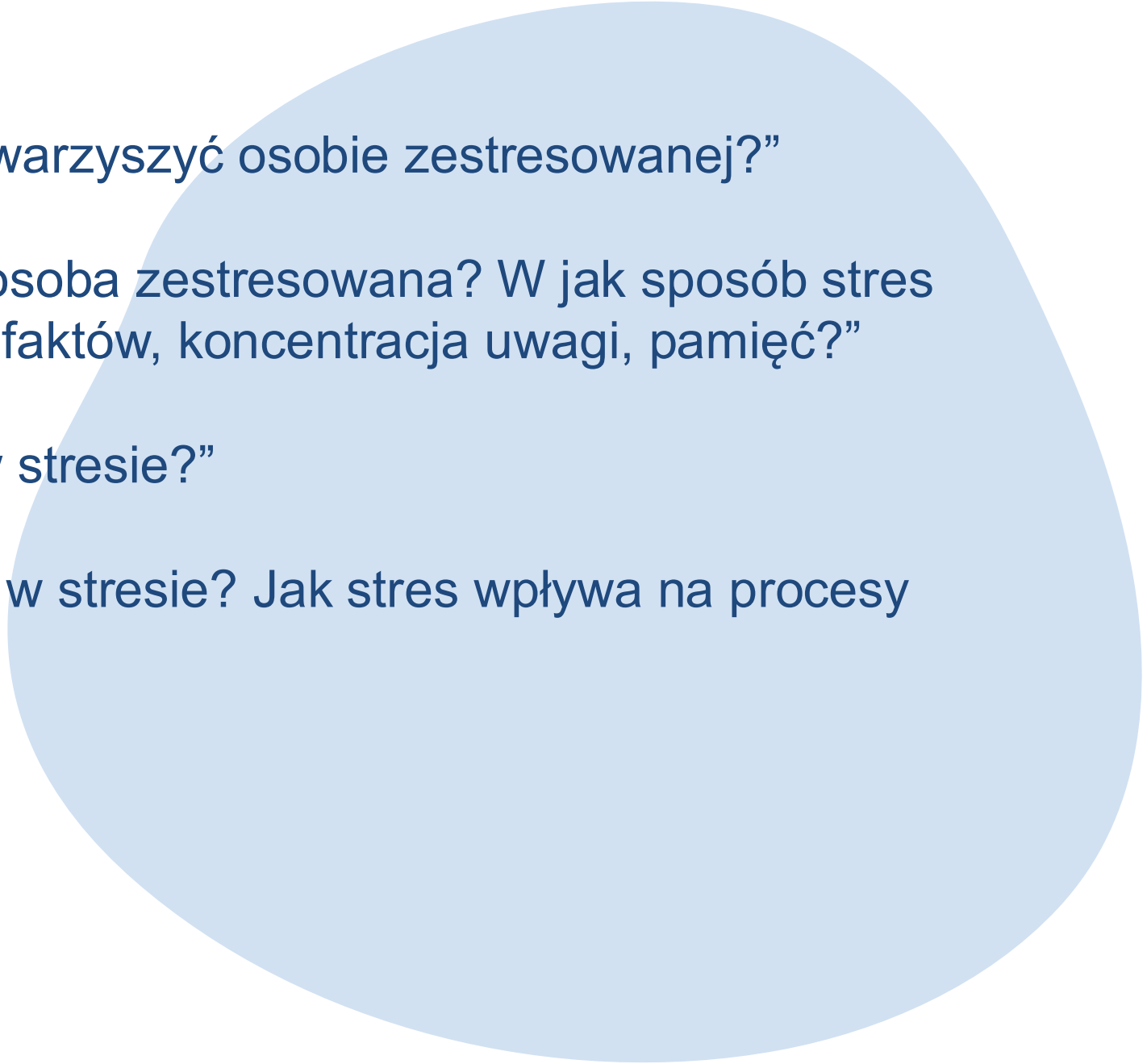
# Stres mobilizujący i destrukcyjny



„Całkowita wolność od stresu to śmierć”  
H.Selye



## Ćwiczenie: po czym poznajemy, że jesteśmy w stresie?

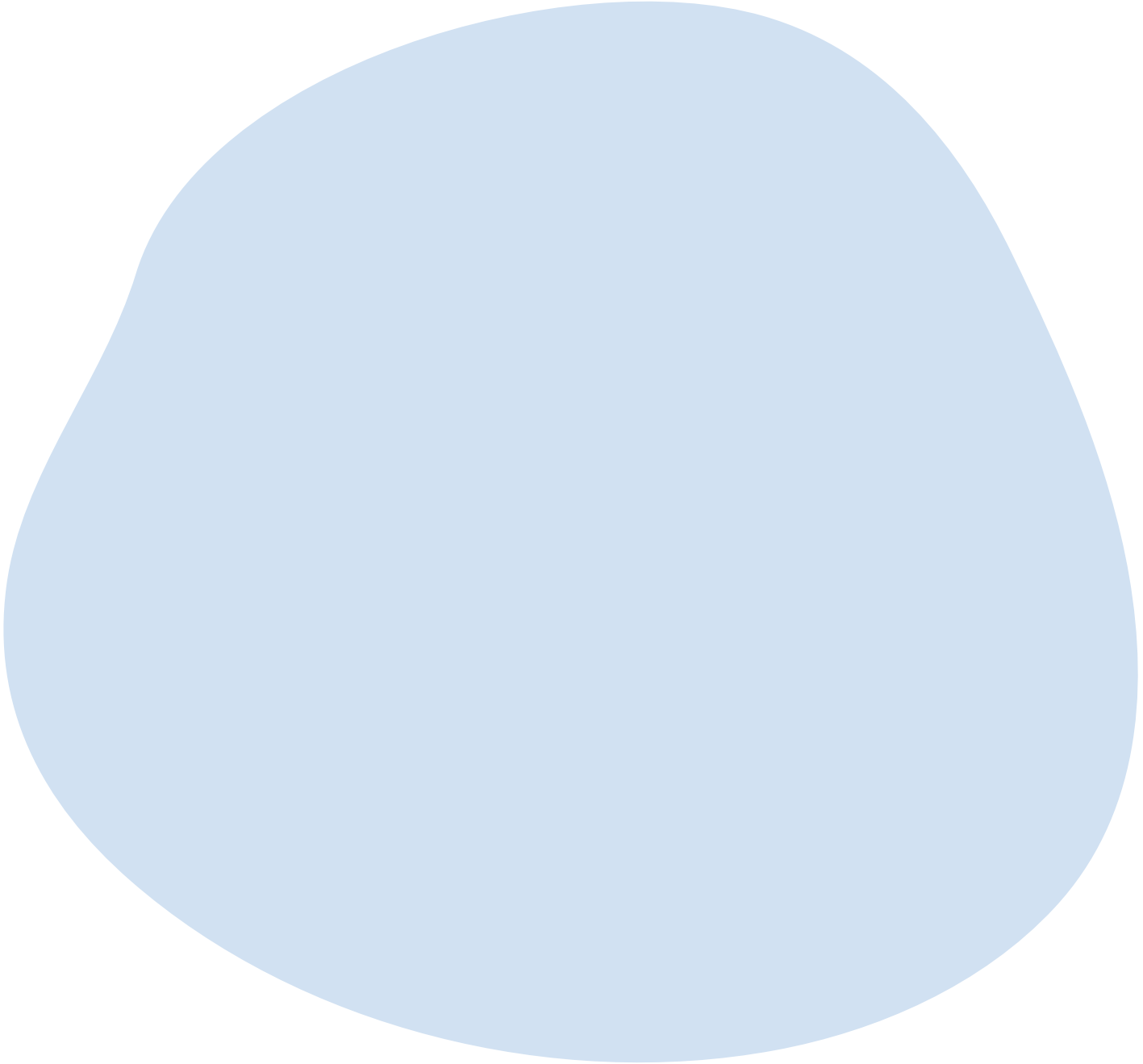
1. W obszarze **uczuć i emocji** „Jakie emocje mogą towarzyszyć osobie zestresowanej?”
  2. W obszarze **poznawczym** „Jakie myśli może mieć osoba zestresowana? W jak sposób stres wpływa na funkcje poznawcze: zdolność kojarzenia faktów, koncentracja uwagi, pamięć?”
  3. W obszarze **zachowań** „Jak zachowuje się osoba w stresie?”
  4. W obszarze **fizjologii** „Co dzieje się z ciałem osoby w stresie? Jak stres wpływa na procesy fizjologiczne: sen, jedzenie, poziom energii”
- 







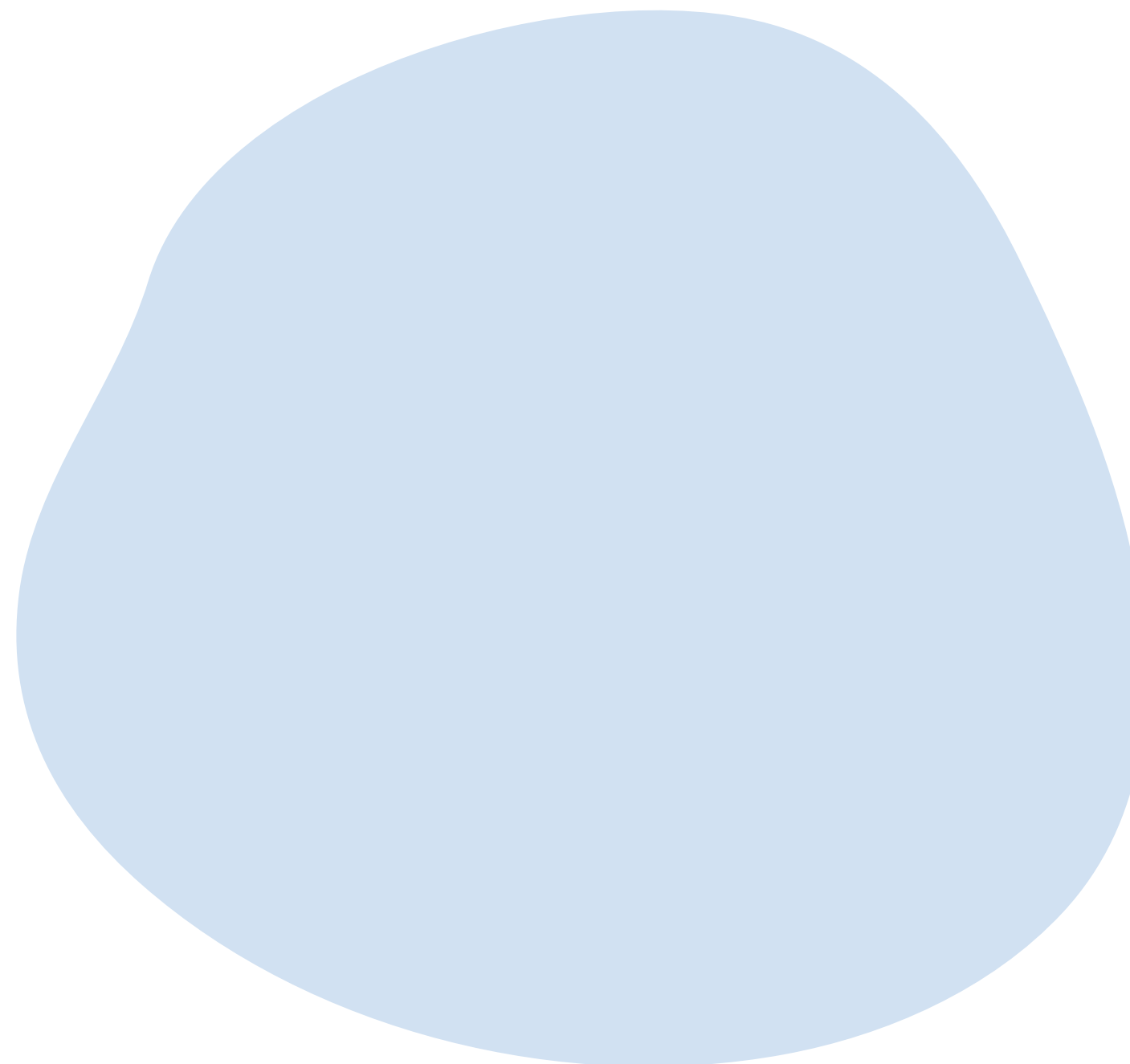
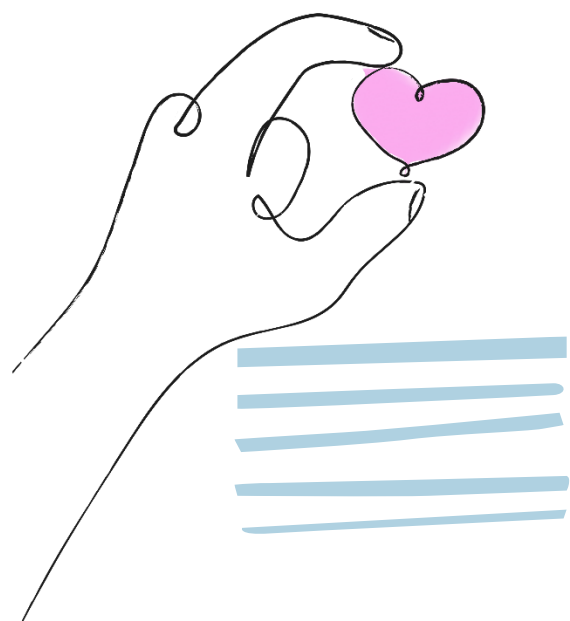
## Obszar **fizjologiczny**:

- rozszerzają się źrenice,
  - nasila się pocenie,
  - wzrasta częstość uderzeń i siła skurczów serca,
  - zmniejsza się aktywność układu pokarmowego,
  - skóra i owłosienie ciała wytwarzają „gęsią skórę”,
  - zwiększa się ciśnienie krwi i tempo bicia serca
  - bóle głowy, ból brzucha, bóle w klatce piersiowej
  - drżenie rąk
  - problemy ze snem
- 



## Obszar **uczuć** i **emocji**:

- Drażliwość,
- niepokój,
- bezsilność i braku kontroli nad działaniami,
- bezradność,
- niemoc,
- lęk
- gniew

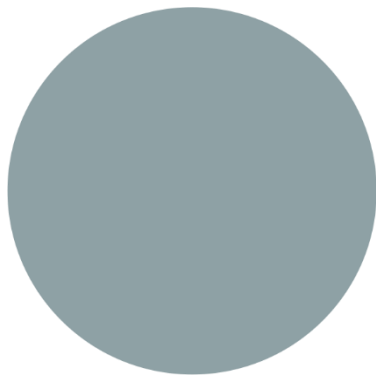




## Obszar **poznawczy**:

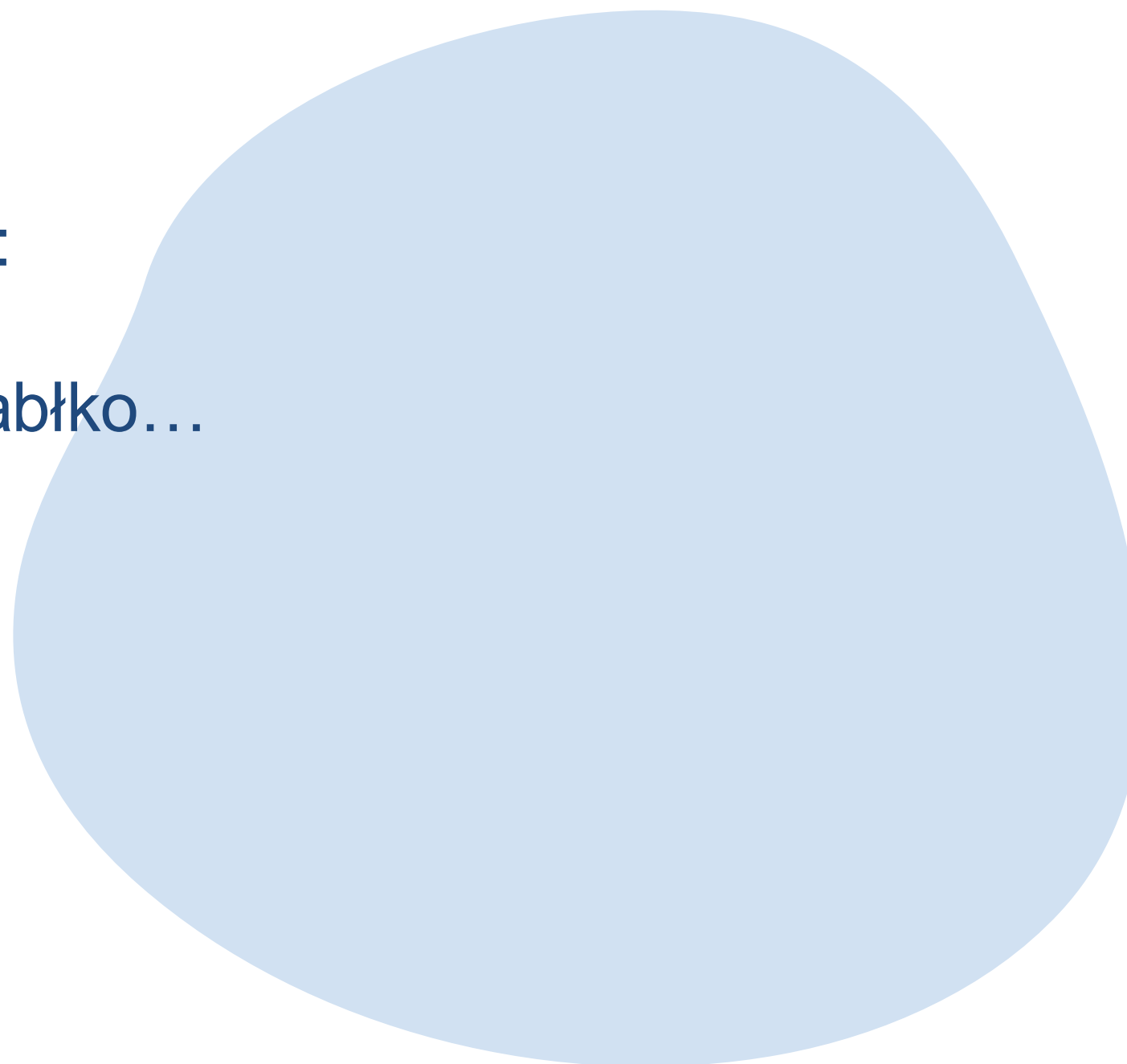
- trudno jest zebrać myśli;
- podejmować decyzje;
- analizować sytuację w sposób inny niż katastroficzny.
- Utrudnione jest zapamiętywanie i wydobywanie informacji z pamięci, zdolność racjonalnej oceny własnych możliwości czy zasobów jest zaburzona. (nieracjonalność myśli)
- Gonitwa myśli





Ćwiczenie:

Wyobraź sobie jabłko...

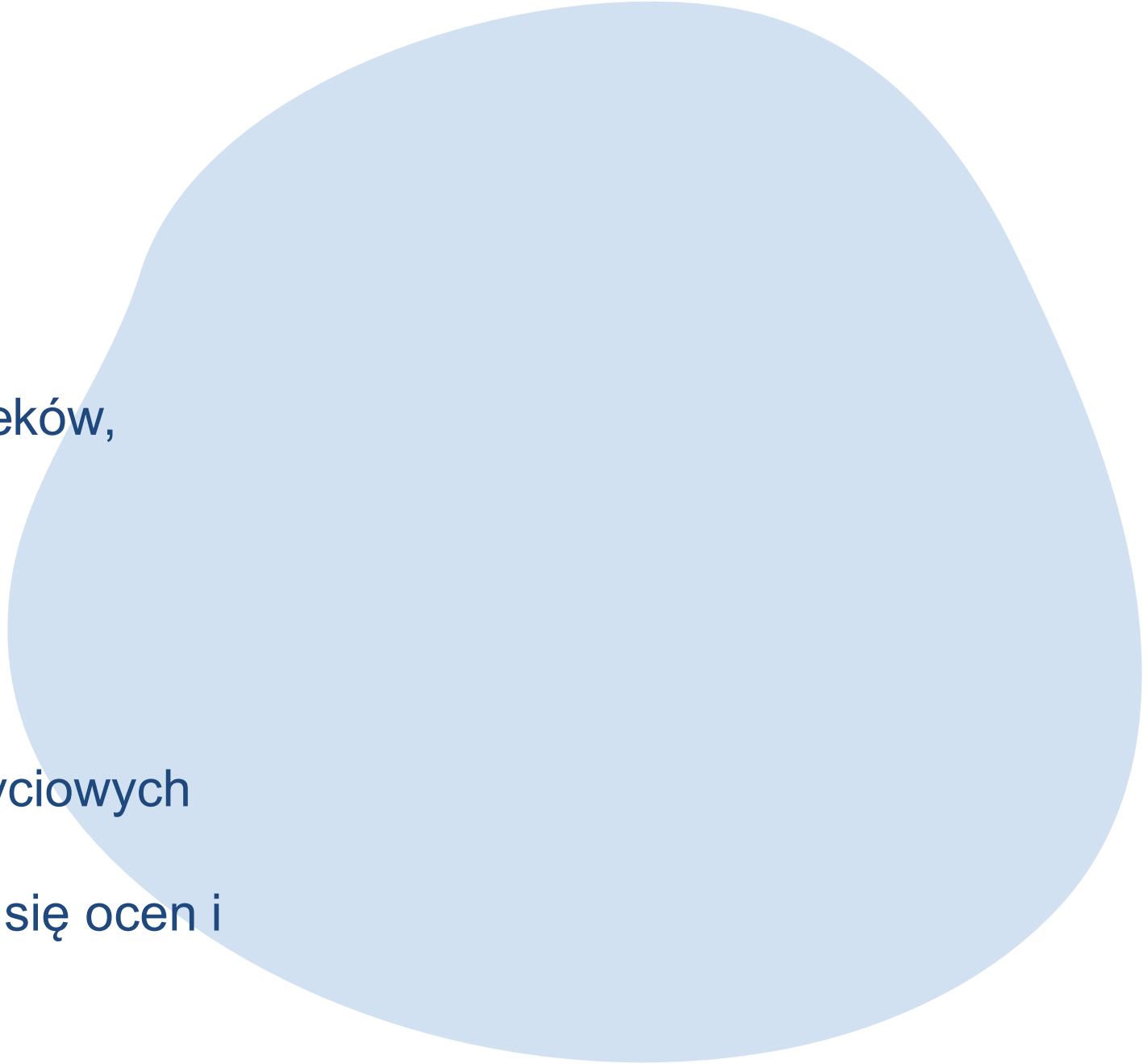


# Negatywna mowa wewnętrzna:





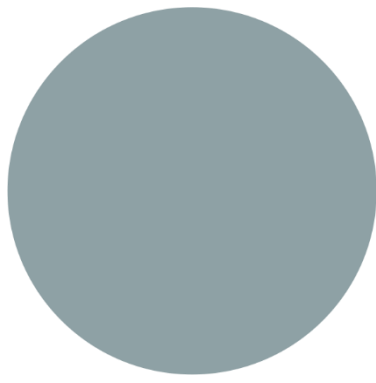
## Obszar **zachowań**:

- wycofanie się z kontaktów,
  - małomówność,
  - płacz (również histeryczny),
  - agresja, kłótność, roztargnienie,
  - nagła, sztuczna, nadmierna wesołkowatość,
  - sięganie po substancje psychoaktywne (nadużywanie leków, alkohol, narkotyki),
  - nadmierne zaangażowanie w nowe technologie,
  - niezdolność do wykonywania codziennych czynności życiowych (zaniedbana higiena, strój, spóźnianie się, pogorszenie się ocen i brak zaangażowania w naukę),
  - rezygnacja z przyjemności
- 

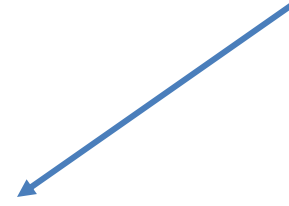


## Najczęstsze stresogenne obszary życia

1. miejsce pracy i pełniona funkcja zawodowa (tzw. stres zawodowy)
2. szkoła: wymagania, konflikty z nauczycielem, z kolegami, strach przed odpowiedzialnością, strach przed ośmieszeniem, brak zrozumienia i wsparcia, nadmierna dyscyplina itp.
3. życie rodzinne – brak miłości, zrozumienia, oparcia, poczucia bezpieczeństwa, konflikty, problemy materialne, rywalizacja, życie seksualne, stresory na linii dzieci – rodzice itp.
4. nasza konstrukcja psychiczna - poczucie winy, kompleks niższej wartości, niewiara w siebie, negatywny obraz samego siebie, pesymistyczne usposobienie, zawyżone aspiracje, nadmierny perfekcjonizm w działaniu, silna potrzeba dominacji, itp.
5. nasz organizm - pogorszenie się stanu zdrowia, niesprawność, mankamenty urody (subiektywne przekonanie), starzenie się, brak akceptacji samego siebie itp



## Style radzenia sobie ze stresem



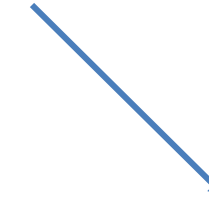
### Skoncentrowany na emocjach

- Koncentracja na sobie
- Myślenie życzeniowe / fantazjowanie



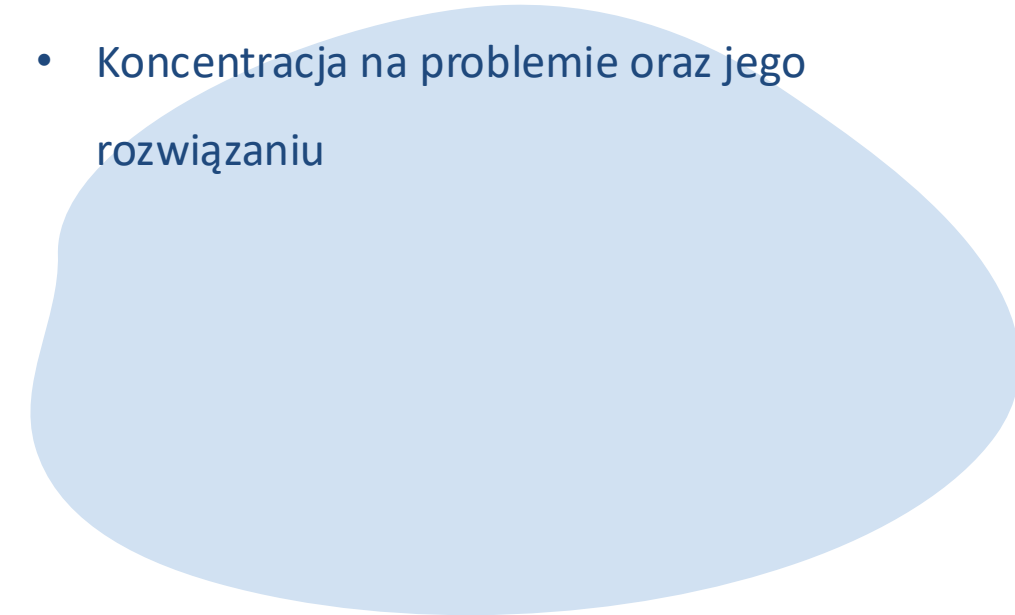
### Skoncentrowany na unikaniu

- Unikanie myślenia o trudnej sytuacji
- Czynności zastępcze



### Skoncentrowany na zadaniu

- Koncentracja na problemie oraz jego rozwiązaniu





Ćwiczenie:

Wizualizacja – bezpieczne miejsce

Technika pomocna w regulacji emocji i wprowadzenia uczucia spokoju i odprężenia.

Wizualizacja pozwalająca na świadome przełączenie się w stan zrelaksowania.

# Uspakajanie ciała migdałowatego – Zakorzenie w chwili obecnej

## UWAŻNOŚĆ

Uważność jako pojęcie jest to stan świadomego skupienia uwagi na odczuciach doznawanych w danej chwili — całkowite oddanie się obecnemu doświadczeniu bez analizowania i oceny.

Uważność praktykuje się według pięciu następujących zasad:

- pierwsza mówi, by uświadomić sobie, że oddychasz i skupiać się na tej czynności;
- druga mówi, że Twoja uwaga powinna być w danym momencie skupiona na jednej rzeczy;
- trzecia mówi, żeby nie poddawać się rutynie, a więc wyłączać autopilota i robić coś innego lub inaczej;
- czwarta mówi, że bardzo ważne jest zauważanie własnych myśli i emocji;
- piąta mówi żeby po prostu być (zamiast działać)!

Ćwiczenie uważności :  
UWAŻNOŚĆ ZMYSŁÓW

Technika wzmacnia umiejętność pozostania w pełniejszym skupieniu na chwili obecnej.

## Uważność 5 zmysłów

### 1. Rozejrzyj się wokół i nazwij rzeczy, które widzisz.

Postaraj się rozpoznać rzeczy, których zazwyczaj byś nie zauważał.

### 2. Nazwij cztery rzeczy, których możesz dotknąć.

Skup uwagę na tych przedmiotach czy powierzchniach, dotykając ich dłonią lub ciałem.

### 3. Nazwij trzy rzeczy, które słyszysz w pomieszczeniu i poza nim.

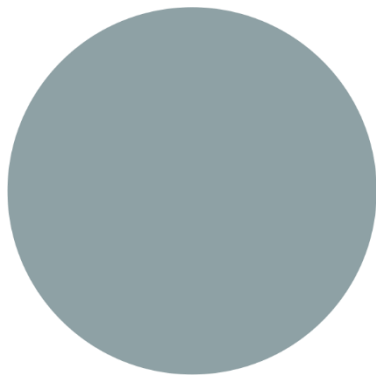
Stara się wyłapywać dźwięki, które zazwyczaj byś ignorował.

### 4. Nazwij dwie rzeczy, których zapach czujesz.

Zapachy te mogą być przyjemne lub nieprzyjemne. Postaraj się je zarejestrować, nie oceniając.

### 5. Nazwij jedną rzecz, której smak czujesz.

Jeśli nie masz nic do jedzenia w zasięgu ręki to nazwij, jeden smak, który masz ochotę poczuć.



Ćwiczenie:

Uważność zmysłów na łonie natury



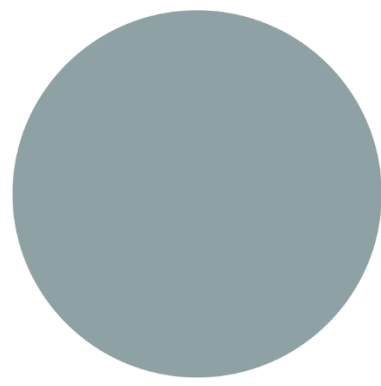
## Ćwiczenie:

### Technika relaksacji – progresywna relaksacja mięśni

Trening relaksacyjny Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Technika ma korzystny wpływ na układ nerwowy, zwiększa poczucie samokontroli, pozwala bardziej odprężyć się fizycznie.

Ćwiczenie:

Podział na grupy – sposoby radzenia sobie ze stresem



- Czas tylko dla siebie
- Utrzymywanie kontaktu z naturą (otaczaj się zielenią)
  - Uprawianie sportu
  - Rozmowy z bliskimi
  - Zdrowe odżywianie
  - Techniki relaksacyjne
    - Muzyka
    - Hobby
- Planowanie pracy i wypoczynku
  - Przerwy w ciągu dnia
  - Dziennik wdzięczności







## Ćwiczenie oddechowe

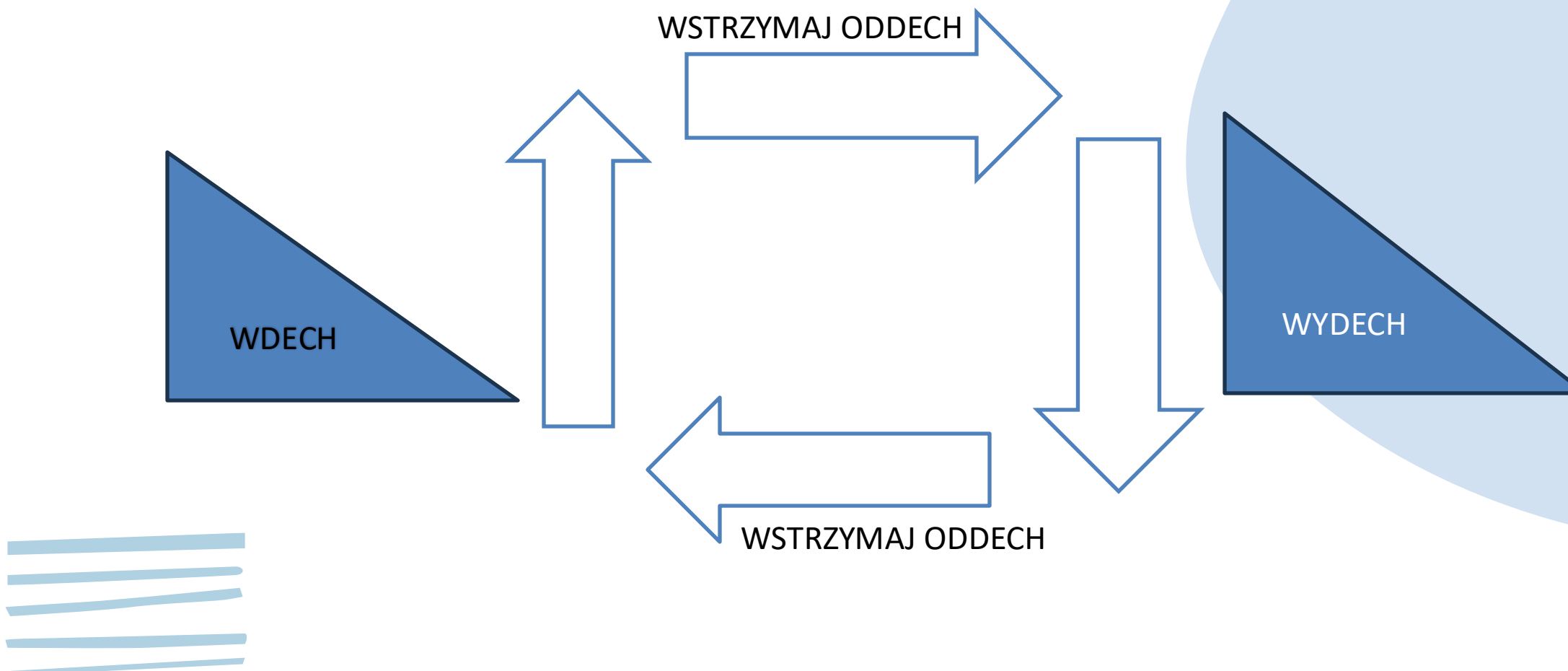
1. Wybierz dwa kolory: jeden, który kojarzy Ci się z relaksem, i drugi, który łączysz z napięciem albo którego nie lubisz.
2. Znajdź ciche miejsce.
3. Weź głęboki wdech. Wyobraź sobie, że kolor który kojarzy Ci się z relaksem wypełnia twoje płuca. Pomyśl, że napełnia on twoje ciało spokojem. Wdychaj ten kolor we wszystkie części ciała, w których utrzymuje się napięcie.
4. Wypuść powietrze. Zwizualizuj sobie, jak wydychasz kolor, który kojarzy Ci się z napięciem. Uwolnij je długim powolnym wydechem.
5. Kontynuuj wizualizację.



# Ćwiczenie oddechowe – oddychanie w kwadrat

Wykonując to ćwiczenie, oddychaj w taki sposób, by unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa, w tempie, które daje ci poczucie komfortu.

1. Nabierając powietrze, odliczaj w myśli: sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa, sto dwadzieścia trzy.
2. Wstrzymaj oddech, odliczając w myślach: sto dwadzieścia cztery, sto dwadzieścia pięć, sto dwadzieścia sześć.
3. Powoli wydychaj powietrze, odliczając w myślach: sto dwadzieścia siedem, sto dwadzieścia osiem, sto dwadzieścia dziewięć.
4. Wstrzymaj oddech, odliczając w myślach: sto trzydzieści, sto trzydzieści jeden, sto trzydzieści dwa.
5. Powtarzaj powyższe kroki mniej więcej przez 5 minut.



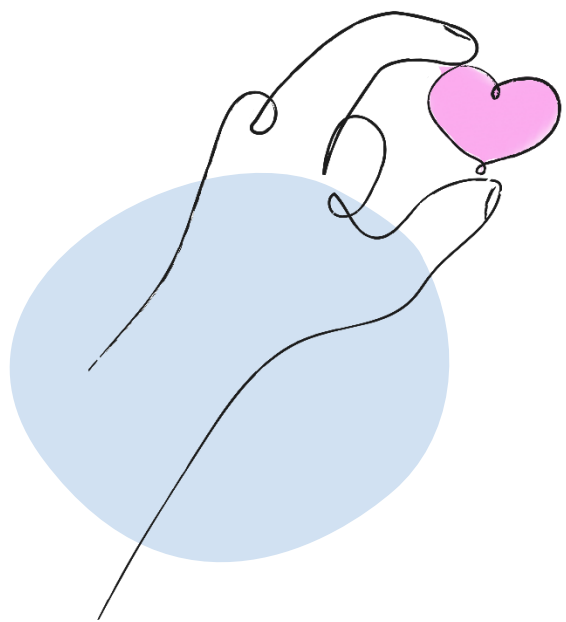


# Ćwiczenie -

## Lista przyjemnych zdarzeń

Stwórz swoją listę przyjemnych zdarzeń na skali od 0 do 100%.

Ile raz w ciągu tygodnia przeżywasz takie chwile?



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**

