

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Radzenie sobie ze stresem

Marzena Lebowska

Politechnika Gdańska
1 grudnia 2022 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1



2

Stres

- Pojęcie stresu (eustres i dystres).
- Przyczyny stresu.
- Objawy stresu.
- Sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Techniki relaksacyjne.

3

Pojęcie stresu

Hans Selye (1907-1982)



4

Pojęcie stresu

Hans Selye (1907-1982)

- Hans Hugo Selye – lekarz fizjopatolog i endokrynolog, mieszkający i pracujący w Kanadzie, pochodzenia węgierskiego.
- Wprowadził do użycia pojęcie stresu.
- Badaniu tego zjawiska i jego wpływowi na człowieka poświęcił 50 lat pracy naukowej.

5

Pojęcie stresu

Hans Selye (1907-1982)

- Zdefiniował stres w następujący sposób:
„Stres to nieswoista reakcja organizmu na wymagającą sytuację.”
- Jednocześnie dodał:
„Bez stresu nie byłoby życia.”

6

Pojęcie stresu

Stres to reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia.

Jest to reakcja niespecyficzną, tzn. jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje.

stres jest zjawiskiem normalnym, nie musi szkodzić

7

Pojęcie stresu

- Bodziec wywołujący reakcję stresową nazywany jest **stresorem**
- Może nim być zarówno trudne zdarzenie, jakim jest utrata pracy, konflikty jak i przebywanie w pomieszczeniu, w którym panuje ciągły hałas, ale także np. narodziny dziecka, wystąpienie publiczne itp

8



9

Eustres

- z języka greckiego „eu” oznacza **dobry**

- wg Selyego

eustres to reakcja organizmu będąca odpowiedzią na działanie stresorów, która jest sprzyjająca i korzystna dla zdrowia

10

Eustres

- wiąże się z występowaniem sytuacji (zdarzeń), które są dla człowieka korzystne, ale wywołują napięcie i wymagają przystosowania się,
- do takich sytuacji zalicza się na przykład zawarcie małżeństwa, urodzenie dziecka, kupno nowego domu, awans w miejscu pracy, czy wyjazd na wakacje

11

Eustres

- to ocena wymagań stawianych przez środowisko w kategoriach sprzyjająco-pozytywnych,
- ocena sytuacji stresującej, jako wyzwanie - ***uwzględnia możliwe do poniesienia szkody, ale także spodziewane korzyści***
- taka ocena wzbudza emocje zarówno negatywne, jak i pozytywne, w tym zapał, nadzieję, ekscytację

12

Eustres

- wiąże się z przekonaniem o możliwości poradzenia sobie z występującymi trudnościami, co sprzyja zaangażowaniu i większej sprawności działania

Eustres = dobry stres

13

Dystres

- **stres przewlekły, połączony z poczuciem bezsilności,**
- reakcja organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka

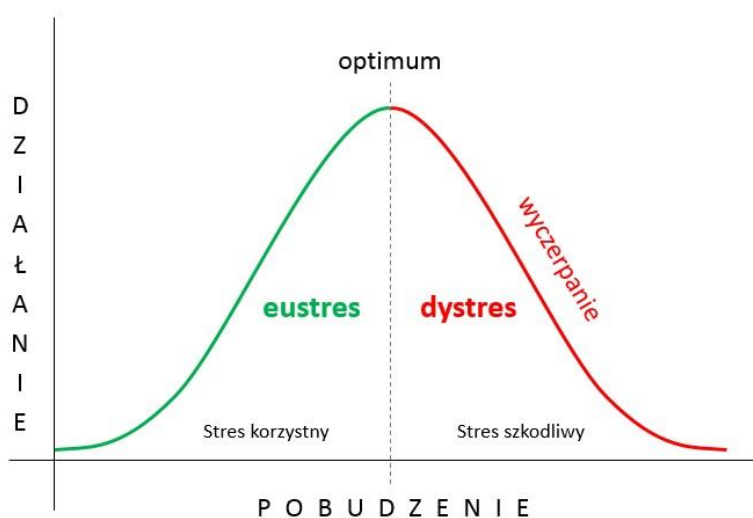
14

Dystres

- stres negatywny,
- osłabia nasz organizm i pogarsza nasz stan psychiczny,
- powoduje frustrację, agresywne zachowanie
- utrzymujący się zbyt długo powoduje spadek odporności, wyczerpanie

15

Eustres - dystres



16

Fazy stresu wg H.Salyego

1. Faza alarmowa

- początkowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją
 - stadium szoku
 - stadium przeciwdziałania szokowi - jednostka podejmuje wysiłki obronne.



17

Fazy stresu wg H.Salyego

2. Faza przystosowania (odporności)

- organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresem
- jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy
- w innym wypadku następuje trzecia faza

18

Fazy stresu wg H.Salyego

3. Faza wyczerpania.

- stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres)
- prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych,
- może prowadzić do chorób psychosomatycznych,
- w szczególnych wypadkach prowadzi nawet do śmierci.

19

Rodzaje stresorów

1. Siła i zakres oddziaływania:

- dramatyczne wydarzenia o rozmiarze katastrof, obejmujące całe grupy, np. wojny, klęski żywiołowe, które mają charakter stresorów uniwersalnych i powodują stres ekstremalny (traumatyczny);
- poważne wyzwania i zagrożenia, które dotyczą jednostek lub kilku osób, np. nowa praca, rozwód;
- drobne, codzienne utrapienia, np. trudność zdążenia na czas, niemożność znalezienia czegoś.

20

Rodzaje stresorów

2. Czas:

- wydarzenia stresowe jednorazowe;
- wydarzenia periodyczne lub cykliczne – powtarzające się z pewną regularnością;
- stresory chroniczne – działające permanentnie;
- sekwencja wydarzeń stresowych – stresor inicjujący pociąga za sobą serię negatywnych sytuacji

21

Rodzaje stresorów

3. Szeroki zakres aktywności ludzkiej /wg Zofii Ratajczak/

- stres życia (trudne sytuacje życiowe, codzienne kłopoty);
- stres zawodowy (stres w pracy, wypalenie zawodowe);
- stres organizacyjny (związany z funkcjonowaniem człowieka w organizacjach i instytucjach);
- stres środowiskowy (złe warunki pracy, hałas, brud, złe narzędzia, zbyt wysoka temperatura);
- stres ekonomiczny (bezrobocie, stres inwestycyjny, stres rynku kapitałowego, stres gospodarczy);
- stres psychologiczny (zakłócenia, utrudnienia, zagrożenia, przeciążenia, monotonia, deprivacja)

22

Objawy stresu

1. PSYCHOLOGICZNE

- gniew, złość, rozdrażnienie, nerwowość, lęk, obawa, wstyd, zakłopotanie, depresja, złe samopoczucie, poczucie winy, zazdrość, zawiść, huśtawka nastrojów, obniżona samoocena, poczucie braku kontroli, uczucie beznadziejności, myśli samobójcze, myśli paranoidalne, niezdolność do koncentracji, natrętne myśli lub wyobrażenia, ucieczka myśli, wzmożone fantazjowanie

23

Objawy stresu

2. BEHAWIORALNE

- zachowanie bierne lub agresywne, skłonność do irytacji, trudności z mówieniem, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, nadmierny pociąg do alkoholu, zwiększone spożycie kofeiny, jedzenie dla zabicia czasu, zakłócony rytm snu (np. budzenie się bardzo wcześnie), zamykanie się w sobie lub popadanie w przygnębienie, zaciskanie pięści, uderzanie pięścią, zachowania kompulsywne lub impulsywne, rytuały „sprawdzania”, zła gospodarka czasem, obniżona jakość pracy, zwiększona absencja w pracy, szybkie jedzenie/chodzenie, zwiększona podatność na uleganie wypadkom, zmiana stosunku do seksu

24

Objawy stresu

3. FIZJOLOGICZNE

- częste przeziębienia i infekcje, palpacje serca, kłopoty z oddychaniem, ucisk lub bóle w klatce piersiowej, osłabienie, bezsenność, bladość, skłonność do omdlenia, migreny, bóle niewiadomego pochodzenia, ciśnieniowe bóle głowy, bóle w krzyżu, niestrawności, biegunki, zaparcia, choroby skóry lub alergie, astma, wzmożone pocenie się i lepkość rąk, zaburzenia w miesiączkowaniu, szybka utrata wagi, pleśniawki, zapalenie pęcherza moczowego

25

Naucz się stresować

1. Naucz się rozpoznawać stres

- rozpoznaj jakie stresory występują w twoim życiu i co powodują
- jeżeli możesz je wyeliminować – zrób to
- jeżeli nie możesz ich usunąć – rozpoznawaj je i sprawdź, jakie emocje w tobie wywołują

26

Naucz się stresować

2. Obserwuj siebie

- poproś ludzi z twojego otoczenia, aby informowali cię o zachowaniach, które są wynikiem stresu; może to być rozdrażnienie, albo gorsze skupienie;
- **osoby z otoczenia zauważą je szybciej niż ty**

27

Naucz się stresować

3. Kontroluj emocje.

- Stres jest tak zły jak twoja reakcja na niego
- Pamiętaj, że nigdy nie uda ci się go całkiem wyeliminować, a w wielu przypadkach po prostu go potrzebujesz.
- Zaakceptuj to i nie traktuj stresu jak wroga – możesz z nim współpracować.

28



29

Sposoby radzenia sobie ze stresem

- Usiądź i zastanów się co tak właściwie wpływa na to, że się stresujesz.
- Posłuchaj muzyki- lubione melodie pozytywnie wpływają na nasz układ nerwowy
- Bądź aktywny! - ruch pobudza wszystkie układy organizmu, dotlenia ciało i powoduje wydzielenie się hormonów szczęścia, które poprawiają samopoczucie i nastrój
- Skorzystaj z pomocy!

30

Sposoby radzenia sobie ze stresem

- Zadbaj o sen
- Zmień to, co Ci nie odpowiada
- Zrób coś co Cię uszczęśliwia
- Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj
- Przestań/ogranicz używać social media
- Uśmiechaj się - naukowcy udowodnili, że nawet wymuszony grymas działa pozytywnie na nas i zwalcza stres

31

Relaksacja

Stan, w którym organizm jest spokojny, rozluźniony, a wszelkie reakcje stresowe są zatrzymane:

- Serce zwalnia i uspokaja swój rytm
- Oddech staje się wolniejszy i głębszy
- Obniża się ciśnienie krwi
- Mięśnie są rozluźnione
- Zwiększa się przepływ krwi do mózgu
- Poprawia się trawienie
- Obniżają się poziomy hormonów stresu (adrenalina, kortyzol) oraz cukru we krwi
- Poprawia się koncentracja, nastrój i jakość snu
- Zmniejsza się ogólne zmęczenie

32

Techniki relaksacyjne

1. Technika progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona

- polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy
- koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane
- pomagają dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej strony uczą rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach

33

Relaksacja Jacobsona



5 s - napnij
10 s - rozluźnij
powtórz 2 razy

 Jak medytowac.pl

34

Techniki relaksacyjne

2.Trening autogeny Schultzza

- indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan
- takie wzbudzanie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrotnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu.

35

Etapy treningu autogenego Schultzza



36

Techniki relaksacyjne

3. Kontrola oddechu

- prosta technika, która pozwala szybko osiągnąć stan relaksu
- spokojny, głęboki oddech pomaga uspokoić tętno, zatrzymać gonitwę myśli i opanować emocje.
- metoda kontroli oddechu nie wymaga żadnych przygotowań - można ją wykonywać w dowolnej pozycji, choć oczywiście najlepiej położyć się lub wygodnie usiąść.

37



38

Techniki relaksacyjne

4. Medytacja Mindfulness (uważności)

- umiejętność pełnego skupienia uwagi na wybranym wycinku rzeczywistości
- skupienie się na „tu i teraz”, pełne zaangażowanie w to, co dzieje się w tym miejscu i w tym momencie
- zawieszamy martwienie się o przyszłość czy rozpamiętywanie przeszłości (nawet tej sprzed 3 minut)

39

- Ideą medytacji Mindfulness jest poświęcenie pełnej uwagi jednemu fragmentowi rzeczywistości
- To może być dowolna rzecz: jakiś przedmiot w Twoim otoczeniu, słowo, obraz, muzyka, to, jak idziesz, siedzisz, oddychasz, cokolwiek.
- Chodzi o to, żeby przez dłuższą chwilę poświęcić się kontemplacji tylko tej rzeczywistości.

40



41



42