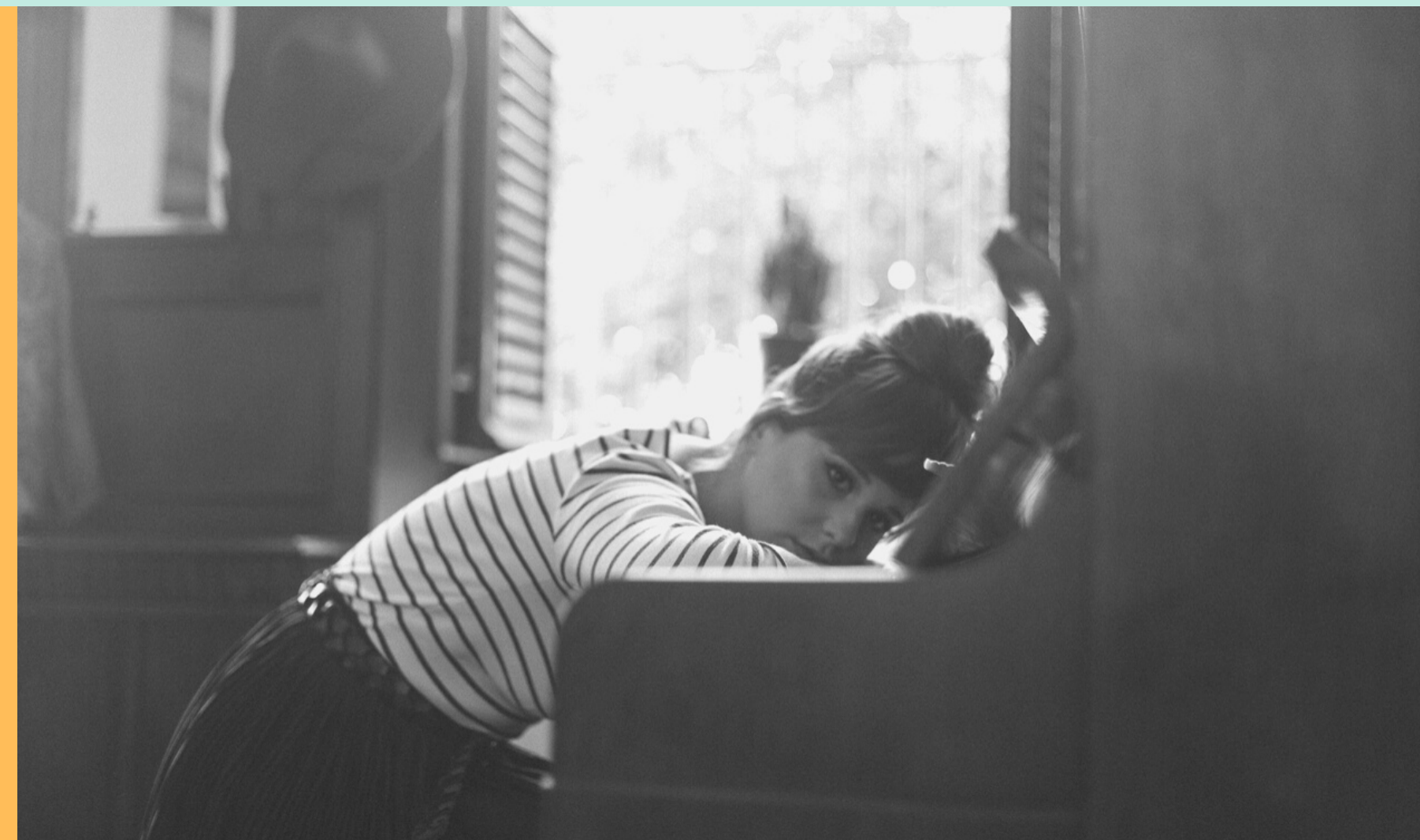


# Jak radzić sobie ze stresem



Opracowanie i przygotowanie:  
Agnieszka Czop oraz gr. 6



# Co to jest stres?

Stres to reakcja naszego organizmu w odpowiedzi na sytuacje, które obciążają lub przekraczają zdolności do skutecznego poradzenia sobie z tymi sprawami.



Często mówiąc o stresie mamy na myśli sytuacje powstające pod wpływem gwałtownych wydarzeń o dużym znaczeniu dla nas – jak utrata bliskiej osoby czy udział w wypadku drogowym. Jednakże stres powstaje też pod wpływem codziennych wydarzeń, może wiązać się z określonym stylem życia, pośpiechem, nieuporządkowaniem.

# Przyczyny stresu

Przyczyn jest wiele. Im więcej osób – tym więcej przyczyn. Każdy z nas jest inny. Dla jednych może to być sytuacja zawodowa dla drugih sytuacja uczuciowa.

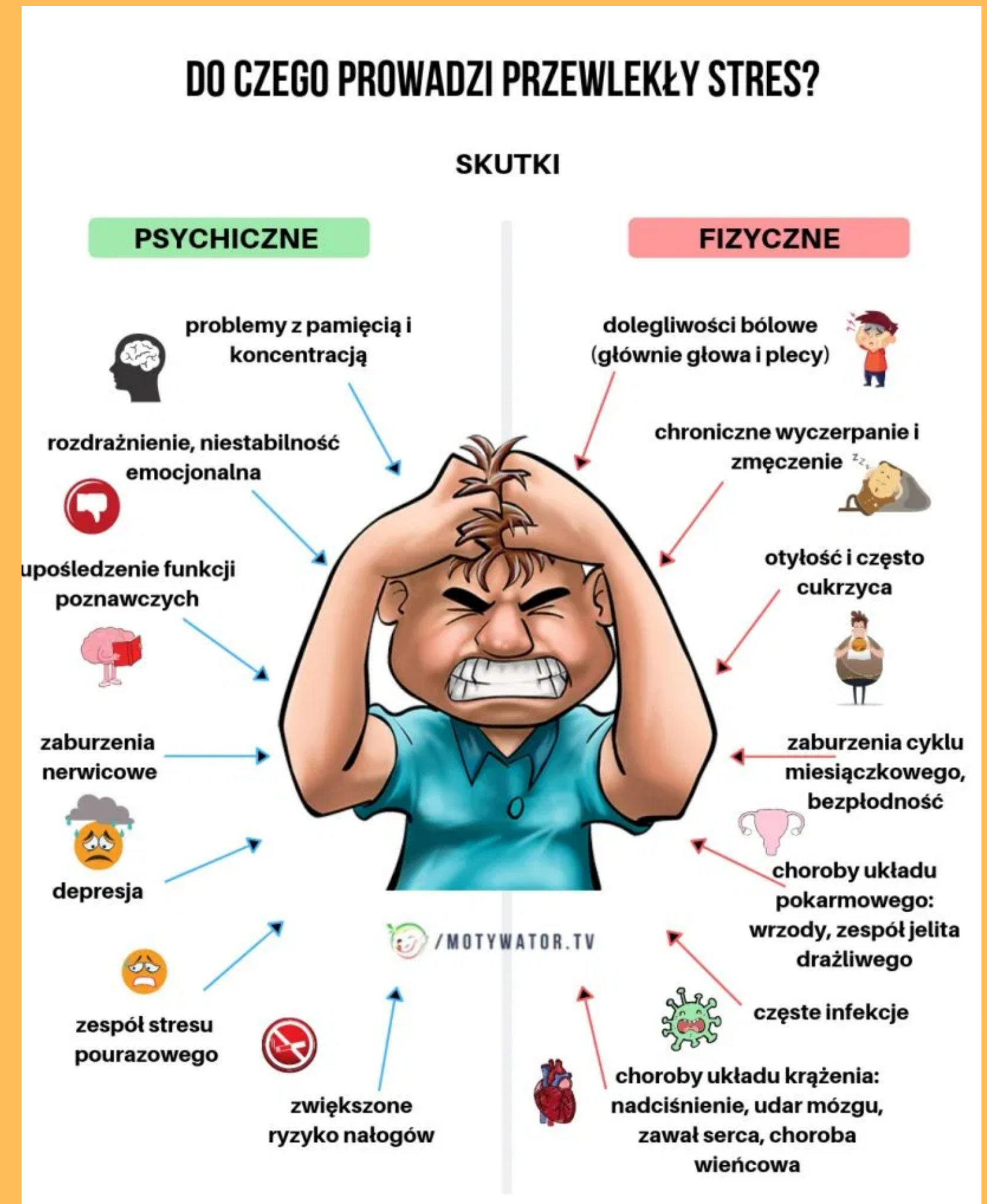
## Rodzaje stresu

**Stres może być mobilizujący** – założmy, że czeka nas wykonanie jakiegoś zadania, a my musimy się do niego odpowiednio przygotować. Jest on pozytywny i zachęca nas do działania. Poprzez te działania wydziela się hormon zwany adrenaliną, który ułatwia nam jego wykonanie.

Przedłużający się stres lub stale występujące bodźce stresowe (tak zwane stresory) wyczerpują nas fizycznie i psychicznie. Ten rodzaj stresu źle wpływa na nasz cały ustrój i stres zmienia się w **stan negatywny**. Jego skutkami są : rozdrażnienie czy załamanie psychiczne, czasem nawet depresje.

# Objawy długiego stresu

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy, migreny,
- bóle kręgosłupa,
- kłopoty z trawieniem,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięcznego u kobiet,
- problemy z wagą,
- kłopoty z cerą,
- wypadanie włosów,
- łamanie paznokci.





# Jak radzić sobie ze stresem

## Zadbaj o higienę psychiczną:

- 1. Pamiętaj o odpoczynku.** Po całym dniu napięcia i stresu należy pomyśleć o relaksie, czasie wolnym od trudnych zajęć. Dobrze by odpoczynek ten był aktywny - wybierz się na spacer, spotkaj z przyjaciółmi i krewnymi, jeśli uprawiasz jakiś sport- ćwicz, idź na basen.
- 2. Zadbaj o sen.** Gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące.
- 3. Zmień tryb życia.** Zacznij planować swój czas, umieszczając w nim chwile na odpoczynek. Spróbuj tak układać dzień by nie być w ciągłym biegu. Podziel zadania na te pilne i ważne oraz ważne, ale mniej pilne, których realizację możesz odłożyć na inny czas. Nie planuj zbyt wielu zadań na dany dzień. Dobrze jest także próbować nie przejmować się drobiazgami i sprawami, na które nie mamy wpływu.

**4. Zapewnij sobie zrównoważoną dietę.** Dobrze jest jeść różne pokarmy z 4 grup artykułów żywnościowych: mleko i przetwory mleczne, mięso i produkty zastępcze, owoce i jarzyny, pieczywo i przetwory zbożowe. Szczególnie ważne jest by rozpoczynać dzień od zjedzenia śniadania, a kolejne posiłki spożywać w równych odstępach czasu. Powinniśmy także unikać lub przynajmniej ograniczyć spożywanie produktów powodujących pobudzenie naszego układu nerwowego i mięśnia sercowego zwanych metyloksantynami – zawierają je kawa, herbata, czekolada i napoje z orzeszków kola.

**5. Myśl pozytywnie i uśmiechaj się do ludzi wokół siebie.** Twoje pozytywne nastawienie do innych może sprawić, że i inni będą przyjaźniej nastawieni do ciebie.

**6. Stosuj techniki relaksacyjne.**

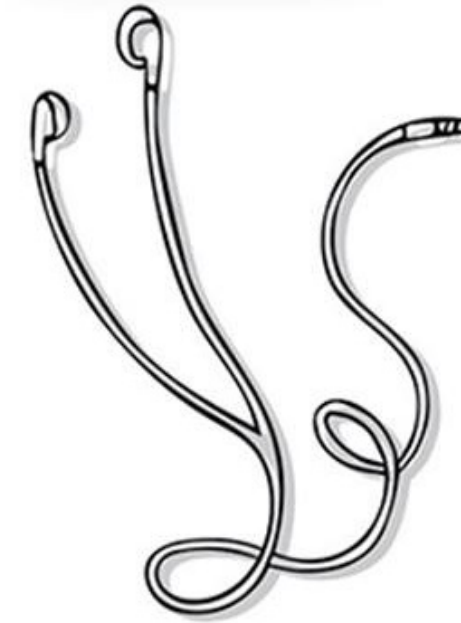
Są to różnego rodzaju techniki, które prowadzą do odprężenia tak ciała jak i umysł. Ułatwiają one nam odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie naszego organizmu. W przypadku wszystkich technik pamiętajmy o ogólnych zasadach ich stosowania: - należy znaleźć jakieś spokojne miejsce bez zakłócających bodźców czy jarzących się świateł.



## **SPOSOBY NA WALKĘ ZE STRESEM**



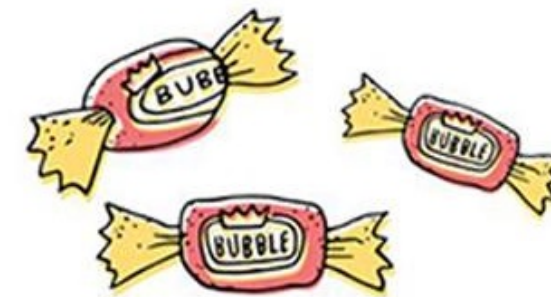
**NAPIJ SIĘ  
ZIELONEJ HERBATY**



**POSŁUCHAJ  
MUZYKI**



**ZJEDZ KOSTKĘ  
CZEKOŁADY**



**POŻUJ  
GUMĘ**



**POWĄCHAJ  
CYTRYNĘ**