



STORIES

**Prezentację przygotowała
mgr M.Gierwatowska**

POJĘCIE STRESU

**STRES
TO RÓŻNEGO RODZAJU
REAKCJE I NAPIĘCIA
WEWNĘTRZNE CZŁOWIEKA
WYWOŁANE
SYTUACJAMI I ZDARZENIAMI
ŻYCIOWYMI.**

FORMY STRESU

DYSTRES (STRES SZKODLIWY)

**ROZUMIANY JAKO NIOSĄCY CIERPIENIE
I DEZINTEGRACJĘ PSYCHICZNĄ,**

EUSTRES (STRES DOBRY)

**TO CZYNNIK MOTYWUJĄCY DO WYSIŁKU,
DO OSIĄGNIĘĆ ŻYCIOWYCH I ROZWOJU
WŁASNEJ OSOBOWOŚCI.**

RODZAJE STRESU

STRES BIOLOGICZNY

DOŚWIADCZAMY GO W SYTUACJACH ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA.

STRES PSYCHOLOGICZNY

POJAWIA SIĘ WSKUTEK LĘKU PRZED UTRATĄ KONTROLI LUB PRZED WYMAGANIAM, KTÓRE POSTRZEGAMY JAKO PRZERASTAJĄCE NASZE MOŻLIWOŚCI.

ŚRODOWISKO I PRACA JAKO ŹRÓDŁO STRESU

PRZYKŁADEM MOŻE BYĆ HAŁAS, TŁOK, ZANIECZYSZCZENIE, BAŁAGAN, TRUDNOŚCI W PRACY.

ZMĘCZENIE, WYCZERPANIE

STRES JEST TU NASTĘPSTWEM NP. DŁUGIEGO ODDZIAŁYWANIA WYTEŻONEJ PRACY.

MOŻE POJAWIAĆ SIĘ KIEDY STAWIAMY SOBIE WYGÓROWANE WYMAGANIA LUB KIEDY NIEEFEKTYWNIE I NIERACJONALNIE ZARZĄDZAMY CZASEM.

RODZAJE STRESORÓW

- WYDARZENIA TRAUMATYCZNE O ROZMIARACH KATASTROF OBEJMUJĄCE CAŁE GRUPY LUDZI,**
- POWAŻNE ZAGROŻENIA DOTYCZĄCE JEDNOSTEK LUB KILKU OSÓB,**
- DROBNE CODZIENNE UTRAPIENIA.**

OBJAWY PSYCHOLOGICZNE STRESU

- WZMOŻONE ODCZUWANIE
ZŁOŚCI I IRYTACJI, GNIEW,**
- POBUDZENIE, NADRUCHLIWOŚĆ,**
 - PRZYMUS DZIAŁANIA,**
- BEZRADNOŚĆ, PRZYGNEBIENIE,**
 - ZNIECHĘCENIE, APATIA,**
- TRUDNOŚCI W KONCENTRACJI UWAGI,**
- TRUDNOŚCI W POROZUMIEWANIU SIĘ
Z INNYMI.**

OBJAWY ZDROWOTNE STRESU

- **ZESPOŁY BÓLOWE KARKU, BARKÓW,
OKOLICY KRZYŻOWO LĘDŹWIOWEJ
KRĘGOSŁUPA,**
- **NADCIŚNIENIE TĘTNICZE, UDAR MÓZGU,**
 - **CHOROBA WIĘNCOWA,**
 - **ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO,**
- **OWRZODZENIE UKŁADU POKARMOWEGO,
ZESPÓŁ NADWRAŻLIWEGO JELITA,**
 - **DEPRESJE, NERWICE,**
- **CHOROBY INFEKCYJNE, UZALEŻNIENIA.**

FAZY STRESU

FAZA ALARMOWA

POCZĄTKOWA ALARMOWA REAKCJA ZASKOCZENIA I NIEPOKOJU Z POWODU DOŚWIADCZEŃ I KONFRONTACJI Z NOWĄ SYTUACJĄ, NASTĘPUJE MOBILIZACJA SIŁ OBRONNYCH ORGANIZMU,

FAZA PRZYSTOSOWANIA (ODPORNOCI)

ORGANIZM UCZY SIĘ SKUTECZNIE I BEZ NADMIERNYCH ZABURZEŃ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM.

FAZA WYCZERPANIA

DŁUGOTRWAŁY STRES PROWADZI DO WYCZERPANIA ZASOBÓW ODPORNOŚCIOWYCH CO MOŻE PROWADZIĆ DO CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNYCH A NAWET DO ŚMIERCI.

CZAS PANDEMII

**ROK 2020 PRZYNIÓSŁ NAM NOWY
RODZAJ STRESU ZWIĄZANY
Z OBAWĄ PRZED KORONAWIRUSEM,
O ZDROWIE WŁASNE I BLISKICH.
STRES ZWIĄZANY JEST Z IZOLACJĄ
SPOŁECZNĄ, NIEPEWNOŚCIĄ
EKONOMICZNĄ, ZE ZDALNYM
NAUCZANIEM DZIECI, UTRATĄ
DOSTĘPU DO OPIEKI ZDROWOTNEJ.**

OSOBY, KTÓRE SĄ BARDZIEJ NARAŻONE NA STRES W CZASIE PANDEMII

- SENIORZY I OSOBY Z CHOROBAМИ PRZEWLEKŁYMI,**
- DZIECI I MŁODZIEŻ POZBAWIONA KONTAKTU Z RÓWIEŚNIKAMI,**
 - PERSONEL MEDYCZNY,**
 - OSOBY NA KWARANTANNIE,**
- OSOBY, KTÓRE UTRACIŁY PRACĘ I DOCHODY,**
 - OSOBY MAJĄCE WCZEŚNIEJ PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM.**

STRES
JEST SOLĄ ŻYCIA.
NIE UNIKAJ GO,
ALE WYSTRZĘGAJ SIĘ
NADMIARU.

ZNAJDŹ SWÓJ PROBLEM

**NA KANALE AKADEMIA NFZ NA YOU TUBE
POD TYTUŁEM**

**"WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE
W CZASIE EPIDEMII"**

**OBEJRZEĆ MOŻESZ ROZMOWY
Z PSYCHOTERAPEUTKĄ DOROTĄ MINTĄ.
MOŻESZ ZOBACZYĆ CAŁY CYKL LUB
WYBRAĆ FILM, KTÓRY ODPOWIADA
TWOJEJ SYTUACJI.**

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/uspokoj-swoje-emocje>