



# JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W SYTUACJI KRYZYSOWEJ?





## JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W SYTUACJI KRYZYSOWEJ?



### **Każdy z nas może znaleźć się w trudnej sytuacji.**

Epidemia, powódź, wypadek komunikacyjny, utrata pracy czy śmierć bliskiej osoby – to trudne momenty w życiu. W takiej kryzysowej sytuacji możemy doświadczyć silnego stresu.

**Stres jest naturalnym elementem naszego życia** i często pomaga w wykonywaniu trudnych zadań. Jednak gdy jest długotrwały lub wiąże się z nagłą zmianą w naszym życiu, może wywoływać wiele nieprzyjemnych reakcji.

**W TEJ ULOTCE ZNAJDZIESZ  
INFORMACJE NA TEMAT  
OBJAWÓW STRESU, A TAKŻE  
WSKAZÓWKI JAK SOBIE Z NIMI  
PORADZIĆ.**



# OBJAWY STRESU

**Pamiętaj! Objawy, których doświadczasz są naturalną reakcją organizmu! W ten sposób Twoje ciało i umysł radzą sobie ze stresem, którego doświadczasz!**



## **EMOCJONALNE:**

lęk, smutek, poczucie winy, złość, apatia, drażliwość



## **FIZYCZNE:**

problemy ze snem, ból głowy, napięcie mięśni, zawroty głowy, problemy żołądkowe, przyspieszone bicie serca, nadmierna potliwość, drżenie rąk/nóg



## **POZNAWCZE:**

trudności z koncentracją, podejmowaniem decyzji, rozkojarzenie, natrętne myśli, problemy z pamięcią i nauką





JAK PORADZIĆ SOBIE  
**ZE STRESEM**  
W SYTUACJI  
KRYZYSOWEJ?



## CO MOŻE **POMÓC?**



Pamiętaj o zdrowych  
i regularnych posiłkach.



Zadbaj o swój sen.



Bądź w kontakcie z bliskimi.



Unikaj używek.



Postaraj się utrzymać  
swój stały rytm dnia.



Pamiętaj o aktywności  
fizycznej.



Podaruj sobie chwilę  
tylko dla Ciebie.

# ZADBAJ O SWÓJ SEN!

Sen zapewnia naszemu organizmowi odpoczynek i regenerację. Dlatego jest szczególnie ważny w sytuacji kryzysowej! Gdy jesteśmy wyspani i wypoczęci łatwiej rozwiązujemy problemy, podejmujemy decyzje i radzimy sobie z codziennymi trudnościami.

## OTO KILKA SPOSOBÓW JAK ZADBAĆ O DOBRY SEN:



Unikaj oglądania telewizji oraz korzystania z komputera i telefonu min. godzinę przed snem.



Nie jedz obfitych i ciężkostrawnych posiłków przed snem.



Przewietrz pokój.



Staraj się nie spędzać czasu w łóżku w ciągu dnia.



Przed snem podaruj sobie trochę czasu dla siebie: zastanów się lub wypisz co Ci się dziś udało, co miłego Cię dziś spotkało.



## SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

**W sytuacji kryzysowej możemy doświadczać stanów lękowych i ataków paniki. To normalne, że w takim wypadku nie wiesz, co zrobić. Prawdopodobnie masz już wypracowany sposób na poradzenie sobie ze stresem. Spróbuj sobie przypomnieć jak reagowałeś wcześniej.**

### ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:



Czy wolisz się komuś wygadać, czy przemyśleć problem w samotności?



Czy w trudnej sytuacji potrzebujesz towarzystwa, czy raczej chwili dla siebie?



Chcesz szybko podjąć działania czy wolisz zastanowić się i zaplanować je krok po kroku?



Lubisz skupić się na emocjach, które towarzyszą trudnym sytuacjom, czy od razu podjąć działanie?



Jakie aktywności/działania pomogły Ci ostatnim razem, gdy doświadczałeś/aś stresu?

**NIEKTÓRZY LUBIĄ ANGAŻOWAĆ SIĘ W DZIAŁANIA, INNI REAGUJĄ W EMOCJONALNY SPOSÓB. SĄ OSOBY, KTÓRE UNIKAJĄ ZMIERZENIA SIĘ Z PROBLEMEM. TO NORMALNE, ŻE TWOI BLISCY MOGĄ MIEĆ INNĄ STRATEGIĘ RADZENIA SOBIE Z PROBLEMEM. MOŻECIE WSPIERAĆ SIĘ WZAJEMNIE, ALE STOSOWAĆ RÓŻNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.**





JAK PORADZIĆ SOBIE  
**ZE STRESEM**  
W SYTUACJI  
KRYZYSOWEJ?

## JAK RADZIĆ SOBIE Z ATAKIEM PANIKI?

Jeśli czujesz, że nagle zaczyna ci brakować tchu, robi ci się gorąco, serce bije ci bardzo szybko, pojawia się w tobie potrzeba płaczu lub krzyku oraz czujesz bardzo silny lęk, prawdopodobnie przechodzisz atak paniki. **Pamiętaj, że atak paniki minie!** Jeśli jest ktoś obok Ciebie poinformuj go o tym co się dzieje, poproś aby był przy tobie.

### ABY SOBIE POMÓC WYKONAJ TE ĆWICZENIA:



Nazwij to co się dzieje z twoim ciałem – opisz objawy i emocje, które czujesz w tej chwili, np. trzęsą mi się dłonie, chce mi się płakać.



Oddychaj powoli. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Kontroluj swój oddech.



Skup się na tutaj i teraz.  
Obserwuj uważnie swoje otoczenie.



Znajdź 5 przedmiotów, które widzisz, 4 rzeczy, które możesz dotknąć, 3 rzeczy, które możesz usłyszeć, 2 rzeczy, które możesz poczuć, 1 rzecz, którą możesz posmakować.



Odejmuj w pamięci liczby od 100, w dół co 3 (100, 97, 94...).





## JAK MOŻESZ POMÓC INNYM?

**Podczas kryzysu psychicznego najważniejsza jest obecność osób, które mogą ci pomóc. Ty też możesz komuś pomóc.**

**Jeśli zauważysz u kogoś następujące objawy, wezwij pomoc lub pilnie zapewnij konsultację z lekarzem:**



Zgłasza myśli samobójcze.



Żegna się, porządkuje swoje rzeczy i rozdysponowuje cenne przedmioty.



Sugeruje, że nie warto żyć oraz że śmierć jest najlepszym rozwiązaniem jego sytuacji.



Ostatnio wyraźnie zmieniło się jego/jej zachowanie.



Nadużywa leków, alkoholu lub narkotyków.



Cierpi z powodu poważnej straty lub trudnych wydarzeń, których był świadkiem lub uczestnikiem.

**Jeśli uważasz, że osoba nie wymaga konsultacji z lekarzem, a widzisz, że przechodzi kryzys, możesz jej pomóc w następujący sposób:**



Poinformuj, że jesteś obok. Bądź przy niej.



Nie sugeruj rozwiązań, ale aktywnie uczestnicz w ich poszukiwaniu.



Daj jej czas, nie pośpieszaj. Pozwól jej na własne tempo przeżywania emocji.



Pozwól jej na wyrażanie swoich emocji. Zachęcaj do ich nazywania i sam je nazywaj (np. Rozumiem, że teraz możesz czuć złość.).



Nie bój się zadawać pytań. Upewnij się, że dobrze rozumiesz.



Nie wyręczaj we wszystkim - pozwól działać.



**Biuro Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża  
ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa**