

# STRES



Sposoby na radzenie sobie  
ze stresem

## CZYM JEST STRES?

### STRES TO...

stan napięcia, który pojawia  
się w reakcji na sytuację  
nieprzyjemną

#### RODZAJE

##### STRESU:

- **DYSTRES**  
(NEGATYWNY)
- **EUSTRES**  
(POZYTYWNY)

## OBJAWY STRESU

senność lub bezsenność  
bóle w np. klatce piersiowej  
problemy żołądkowe, mdłości  
zwiększona potliwość  
podatność na choroby

obniżenie nastroju  
stany depresyjne  
nerwowość  
agresywność  
niska samoocena

## SKUTKI

choroby serca i układu krążenia  
bóle głowy  
bóle kręgosłupa  
problemy trawienne  
wypadanie włosów  
trądzik



## PRZYCZYNY STRESU

śmierć bliskiej osoby  
rozwód w najbliższej rodzinie  
choroba  
problemy w pracy i szkole



## SPOSOBY NA WALKĘ ZE STRESEM





# Jak walczyć ze stresem?

**1. Nazwij swój lęk, pomyśl dokładnie czego się boisz**

**2. Zmień sposób myślenia – myśl pozytywnie. To nie samo wydarzenie stresogenne generuje lęk – tylko nasz sposób myślenia o nim :)**

**3. Szukamy swojej strategii walki ze stresem. Zastanów się co przynosi Ci radość. Może rysowanie lub przytulanie maskotki? Pomocny bywa też sport**

**4. Działamy OD RAZU. Nie pozwalamy na to aby stres się kumulował, nie myślimy o nim nieustannie – działamy. Im szybciej tym lepiej**

**5. Ułóż plan działania. Napięcie może wywoływać zła organizacja czasu. Podziel zadania na te, które musisz wykonać NA JUŻ, oraz te mniej ważne**

**6. Uśmiechnij się :nawet gdy jest Ci smutno i się czegoś boisz. Do mózgu dotrze wtedy sygnał "wszystko jest okej". Co więcej, uśmiech obniża poziom kortyzolu i adrenaliny – hormonów stresu**

**7. Nie bój się poprosić o bliskich o pomoc, wysłuchanie.**