

STRES jest to relacja między umiejętnościami **radzenia sobie** jednostki a **wymaganiami** stawianymi jej przez otoczenie.

OBJAWY STRESU w różnych sferach funkcjonowania człowieka.

W sferze fizjologii:

- błądź,
- pocenie się,
- przyspieszone bicie serca,
- napięcie mięśni,
- dyszenie,
- zmiany ciśnienia krwi,
- odpływ krwi do mięśni,
- suchość w ustach i gardle,
- częste oddawanie moczu,
- ból pleców, szyi i innych części ciała,
- zaburzenia menstruacji,
- niestrawność,
- bóle głowy,
- częste przeziębienia
- inne pospolite dolegliwości,
- bezsenność.

W sferze sprawności myślenia:

- luki w pamięci,
- zapominanie,
- niemożność skoncentrowania się,
- ogólny brak zainteresowań,
- obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów.

W sferze emocji:

- lęk,
- rozdrażnienie,
- depresja,
- zamykanie się w sobie,
- nerwowość,
- złość,
- zakłopotanie

W sferze zachowań

- trudności z mówieniem,
- impulsywność,
- drżenie,
- tiki nerwowe,
- wysoki i nerwowy śmiech,
- zgrzytanie zębami,
- częstsze uleganie wypadkom,
- intensywne palenie papierosów,
- zmiany w odżywianiu,
- pojawienie się innych nerwowych zachowań

ĆWICZENIE

Wyobraź sobie sytuację, w której czułeś stres. Wyżej są wymienione objawy, czyli po czym możesz ten stres rozpoznać.

Zastanów się, w jakich sytuacjach odczuwasz stres,

jakie **myśli** pojawiają się wtedy w Twojej głowie,

jakie **reakcje** związane z Twoim ciałem temu towarzyszą, czyli reakcje fizjologiczne

co wtedy **robisz**, jak postępujesz w stresie.

w ostatnim punkcie zastanów się, **jak możesz zareagować**, żeby pozbyć się tego stresu.

STRES - REAKCJE, UCZUCIA, ZACHOWANIA

Wymień trzy sytuacje, w których czujesz się zestresowany

a).....

b).....

Stres wywołuje u mnie następujące myśli:

.....

.....

Tym myślom towarzyszą odczucia fizyczne:

.....

.....

W tych sytuacjach często zachowuję się w następujący sposób:

.....

.....

Co mogłoby mi pomóc w tych sytuacjach, jak powinienem się zachować:

.....

.....

.....