

Stres - reakcja organizmu na wydarzenia zakłócające równowagę

Rodzaje stresu

Eustres

To stres pozytywny, działa mobilizująco, pobudza do działania, jest krótkotrwały

Dysters

Pojawia się, gdy stres się przeciąga, prowadzi do wyczerpania, pojawia się uczucie braku kontroli i spadek motywacji

Fazy stresu

1. Faza alarmowa – siły obronne zostają zmobilizowane, organizm ulega pobudzeniu

2. Faza odporności – organizm jest w pełnym, optymalnym przystosowaniu do stresującego bodźca. Jeśli poradzimy sobie z trudnością, stres ustępuje i wszystko wraca do normy

3. Faza wyczerpania – występuje tylko wtedy, gdy stres trwa dostatecznie długo. Organizm zaczyna wyczerpywać swoje zdolności do reakcja

Objawy stresu

Fizjologiczne

bladość, 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

Poznawcze

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

Emocjonalne

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

W zachowaniu

trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, częstsze uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu



Profilaktyka i sposoby radzenia sobie ze stresem

**Skupienie na
pojedynczym punkcie**

**Metoda 4 – 7 – 8
4 sekundy wdech
7 sekund wstrzymać
8 sekund wydech**

**Spinanie i rozluźnianie
poszczególnych partii
mięśni**

**Szukanie prostych
rozwiązań problemu**

Zabawki antystresowe

Relaksująca muzyka

Hobby

**Wsparcie
społeczne**

**Regularny i
wystarczająco długi
sen**

**Aktywność
fizyczna**

**Ograniczenie
bodźców**

**Pomoc
psychologa**

**Zadbanie o samoocenę
i poczucie sprawczości**

**Odpowiednie
zarządzanie czasem**

**Zrównoważona
dieta**