Temat lekcji: Pokonywanie stresu

DEFINICJE STRESU

Stres rozumiany bywa jako:

•bodziec -przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności [ta kategoria próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenie, wydalenie z pracy, choroba

•reakcja organizmu na stawiane wymagania, reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego, ta kategoria próbuje opisać reakcje, które pojawiają się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania

•dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a otoczeniem, tak rozumiany stres to relacja między umiejętnością obniżania napięcia a presją otoczenia społecznego na spełnienie często sprzecznych oczekiwań, wspomniane oczekiwania mogą być oceniane przez jednostkę albo jako wyzwania wymagająca określonego wysiłku adaptacyjnego, albo jako zagrożenia czy wręcz przeszkody przekraczające możliwości ich pokonania

Stresu nie jesteśmy w stanie uniknąć. Możemy jednak mieć nad nim kontrolę i zaradzać jego skutkom. Twórca pojęcia stresu -Hans Selye -powiedział „*Jak długo będziemy żyć, tak długo nie uda nam się uniknąć stresów. Możemy jednak nauczyć się, jak minimalizować ich szkodliwe skutki”*. Pierwszym krokiem do tego, jest poznanie mechanizmów działania stresu, uświadomienie sobie, jakie są jego przyczyny stresu, objawy i długotrwałe konsekwencje itp. Potem możemy spróbować z nim walczyć.

PRZYCZYNY STRESU –STRESORY –SYTUACJE TRUDNE

Rodzaje sytuacji trudnych:

1.deprywacja–brak lub znaczne ograniczenie dostępu do podstawowych czynników niezbędnych dla normalnego funkcjonowania, do zaspokojenia potrzeb biologicznych albo psychologicznych

2.przeciążenie–położenie, w którym stopień trudności zadania jest na granicy możliwości fizycznych, umysłowych lub wydolności nerwowej człowieka

3.utrudnienie–okoliczność, w której możliwość wykonania zadania zostaje zmniejszona na skutek pojawiających się braków przedmiotowych lub informacyjnych lub fizycznych

4.zagrożenie–sytuacja, w której pojawia się niebezpieczeństwo utraty jakiejś cenionej przez osobę wartości np. życia, zdrowia, pozycji społecznej

5.konflikt motywacyjny – występowanie sprzecznych dążeń tej samej osoby lub konieczności dokonania wyboru pomiędzy dwoma sytuacjami o jednakowej wartości pozytywnej lub negatywnej.

Rodzaje stresorów:

1.stresory silne i ograniczone w czasie np. wizyta u dentysty, wtargnięcie osy do samochodu, oczekiwanie na wynik badania

2.stresory mające określone następstwa np. utrata drugiej osoby, utrata pracy

3.powtarzające się stresory okresowe np. egzaminy dla studentów, spotkanie z nielubianymi osobami

4.stresory przewlekłe np. choroba wyniszczająca, długotrwały konflikt w rodzinie, stałe ryzyko związane z wykonywanym zawodem

 Stresory można podzielić również na:

1.stresory fizyczne - hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, infekcje, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie samochodu, nadmiar bodźców;

2.stresory psychiczne- obawa, że nie sprosta się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie zadaniami, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli;

3.stresory społeczne- konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing

Najczęstsze stresogenne obszary życia:

1.miejsce pracy i pełniona funkcja zawodowa (tzw. stres zawodowy)

2.szkoła: wymagania, konflikty z nauczycielem, z kolegami, strach przed odpowiedzią, strach przed ośmieszeniem, brak zrozumienia i wsparcia, nadmierna dyscyplina itp.

3.życie rodzinne –brak miłości, zrozumienia, oparcia, poczucia bezpieczeństwa, konflikty, problemy materialne, rywalizacja, życie seksualne, stresory na linii dzieci –rodzice itp.

4.nasza konstrukcja psychiczna -poczucie winy, kompleks niższej wartości, niewiara w siebie, negatywny obraz samego siebie, pesymistyczne usposobienie, neurotyczna osobowość, zawyżone aspiracje, nadmierny perfekcjonizm w działaniu, silna potrzeba dominacji, narcyzm, wrogość wobec innych itp.

5.nasz organizm -pogorszenie się stanu zdrowia, niesprawność, mankamenty urody (subiektywne przekonanie), starzenie się, brak akceptacji samego siebie itp

|  |
| --- |
| **Reakcja na stres** |
| Objawy fizjologiczne | Objawy psychologiczne | Objawy behawioralne |
| wydzielanie hormonów walki lub ucieczki: adrenaliny i noradrenaliny, przyspieszenie oddechu, rozszerzona źrenica, gęsia skórka, suchość w ustach, zaburzenia rytmu serca, przyspieszenie akcji serca -wysokie tętno, wysokie ciśnienie krwi, rozszerzone oskrzela, zahamowanie procesów trawiennych, brak apetytu, uruchomienie rezerw krwi, podniesiony poziom cukru we krwi, wzrost napięcia mięśni szkieletowych, pobudzenie gruczołów potowych | pobudzenie emocjonalne, podekscytowanie, obraźliwość, drażliwość, poirytowanie, złość, kompulsywne myślenie o problemie, niecierpliwość, obniżenie nastroju, poczucie zagrożenia, uczucie pośpiechu, stan napięcia | płytki, przerywany sen, kłopoty z zaśnięciem, bezsenność, niemożność wypoczęcia, nagłe wybuchy gniewu i płaczu, ciągły pośpiech, niepokój ruchowy, wzmożenie niektórych odruchów nerwowych -skurcze, tiki |

Długotrwały stres sprzyja wystąpieniu wielu schorzeń. Przede wszystkim zaatakowane zostają najsłabsze narządy. Najczęściej są to układ nerwowy (w jego obrębie zachodzi pierwsza, wstępna reakcja na sytuację stresową), układ krążenia (choroba wieńcowa, zawał serca), odpornościowy (choroba nowotworowa, częste infekcje bakteryjne i wirusowe), trawienny (wrzody trawienne), oddechowy (astma oskrzelowa) i hormonalny. Zależnie od wieku, płci, dotychczasowych doświadczeń, wychowania, przyjmowanych leków, trybu życia, filozofii życiowej i wielu, wielu innych czynników, jedni mają większą podatność na negatywne skutki stresu, inni mniejszą.

Radzenie sobie ze stresem czyli zbiór czynności ukierunkowanych na walkę z zagrożeniem. „Radzenie sobie” ma trzy odniesienia znaczeniowe. Może być rozpatrywane jako:

* proces – złożona i dynamiczna całość aktywności podejmowanej w sytuacji stresowej;
* strategia – inaczej sposób radzenia sobie, mniejsza jednostka aktywności, która stanowi ogniwo procesu zaradczego;
* styl – indywidualna dyspozycja, nawykowa tendencja, determinująca określone zachowania w warunkach stresowych.

Proces radzenia sobie pełni dwie główne funkcje:

* zadaniową (instrumentalną) – uporanie się z problemem, będącym źródłem stresu;
* regulującą emocje – polega na samouspokojeniu i obniżeniu napięcia.

Zwykle ludzie stosują strategie, które pełnią obie funkcje jednocześnie.

Wyróżnia się cztery zasadnicze sposoby radzenia sobie ze stresem:

* poszukiwanie informacji;
* bezpośrednie działania;
* powstrzymywanie się od działania;
* wewnętrzne procesy regulujące emocje.

Pokonywanie stresu

Stres to złe samopoczucie, niepokój, frustracja, obciążenie. Niejednokrotnie nie ma się wpływu na niektóre sytuacje, trzeba się pogodzić z przykrymi okolicznościami. Częściej jednak człowiek kontroluje własne problemy i może redukować stres, a nawet wyeliminować niektóre jego przyczyny, np. poprzez:

* umiejętność zarządzania czasem – ciągła presja rodzi stres. Techniki skutecznej organizacji czasu pozwalają określać priorytety, oszczędzać czas i nie marnować go na niepotrzebne zadania,
* zdrowy tryb życia – wypoczynek i relaks ułatwiają walkę z przeciwnościami losu. Alkohol, nikotyna, kofeina, brak snu i sportu oraz nieprawidłowa dieta degradują twoje zasoby i siły niezbędne do radzenia sobie ze stresem,
* równowaga życiowa i dystans – kluczem do szczęśliwego życia jest umiar we wszystkim, co się robi. Człowiek musi pracować i mieć czas wolny. Jest wysiłek, musi być i odpoczynek. Nikt nie jest maszyną. Nie można ignorować oznak zmęczenia. Nie ma osób niezastąpionych, np. w pracy. Warto nabrać dystansu i przewartościować pewne sprawy,
* kontrola umysłu – nie koncentruj się tylko na natrętnie powracających i stresujących myślach. Nie zadręczaj się problemem, którego w danym czasie nie jesteś w stanie rozwiązać. Pomyśl, że masz możliwości i potencjał do walki z przeciwnościami. Wykorzystaj czas wolny do regeneracji sił,
* czas dla rodziny i przyjaciół – czasem bliscy i relacje z nimi też potrafią stresować, ale w sytuacjach kryzysowych są nieocenionym źródłem wsparcia, dlatego doceń, że masz z kim porozmawiać o swoich bolączkach.

Warto pamiętać, że o skuteczności stylów radzenia sobie decydują determinanty sytuacyjne (np. bliskość niebezpieczeństwa, stopień zagrożenia, niejasność sytuacji, sieć i system wsparcia społecznego) i osobowościowe (np. wartości, kompetencje społeczne, dojrzałość emocjonalna, poziom inteligencji, osobiste doświadczenia, poczucie samoskuteczności). Splot czynników sytuacyjnych i osobowościowych wpływa na to, czy zastosuje się w sytuacjach stresowych strategie konstruktywne (np. koncentracja na problemie), czy niekonstruktywne (np. [używanie środków odurzających](https://portal.abczdrowie.pl/uzaleznienie-od-srodkow-odurzajacych), narkomania, alkoholizm, agresja).

Ćwiczenia na stres

Prawda jest taka, że nie umiemy się relaksować. Godzimy się ze złym samopoczuciem, a stres traktujemy jako „chleb powszedni”. A wcale tak nie musi być. Lekarze są zdania, że samodzielnie stosując odpowiednie techniki relaksacyjne, możemy zredukować poziom stresu nawet o 60%! Walka ze stresem chroni przed różnymi chorobami. Ćwiczenia relaksacyjne są jednym z najlepszych sposobów na stres, a przy tym są proste w wykonaniu. Warto spróbować, gdyż człowiekowi zrelaksowanemu, rozluźnionemu i szczęśliwemu dużo łatwiej stawić czoła codziennym wyzwaniom. Rozluźnienie mięśni, wyregulowanie oddechu, a także uspokojenie umysłu – taki efekt przynoszą regularnie stosowane **ćwiczenia relaksacyjne na stres**. Wystarczy poświęcić kilka minut dziennie, aby odprężyć ciało i umysł.

☺Na stres najlepsze jest uśmiechanie się.☺ Śmiech to zdrowie, bo obniża poziom kortyzolu i adrenaliny (hormonów stresu) oraz zwiększa odporność. W radzeniu sobie ze stresem pomagają również głębokie oddechy, myślenie o miłych i spokojnych miejscach czy wydarzeniach, rozciąganie i rozluźnianie mięśni, powolne wyciąganie rąk do góry, skręty głowy oraz tułowia i oddychanie przeponowe. Życzę Wam, drodzy Uczniowie aby stres był Wam obcy, a nawet jak się pojawi żebyście się mu nie dali!

Zadanie domowe, proszę odpowiedzieć i uzasadnić odpowiedzi (termin 30.04.br)

1. Czy uważasz, że stres jest zawsze szkodliwy? Uzasadnij odpowiedź.

2. Czy myślisz, że tylko to co nieprzyjemne jest stresujące?

3. Czy wg Ciebie wszyscy ludzie reagują na sytuacje trudne (stresory) w ten sam sposób?

4. Czy nadmierny stres może faktycznie wyrządzić prawdziwą krzywdę?

5. Czy człowiek jest odpowiedzialny za stres w swoim życiu?

6. Czy człowiek wie, kiedy zaczyna cierpieć wskutek nadmiernego stresu?

7. Czy łatwo jest ustalić przyczyny nadmiernego stresu?