



SUPERSES

Co to jest stres?

Stres – reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii potrzebnej do pokonywania różnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia, wywołana przez różne przyczyny zwane stresorami.



Stresor = sytuacja
stresowa = sytuacja
trudna

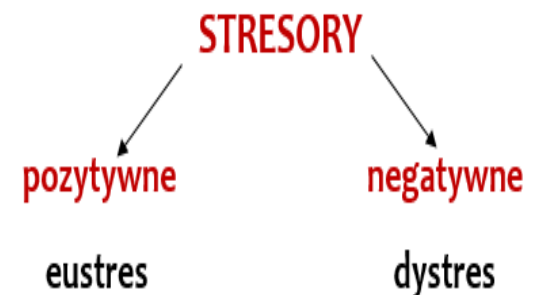


Trzy sposoby rozumienia stresu:

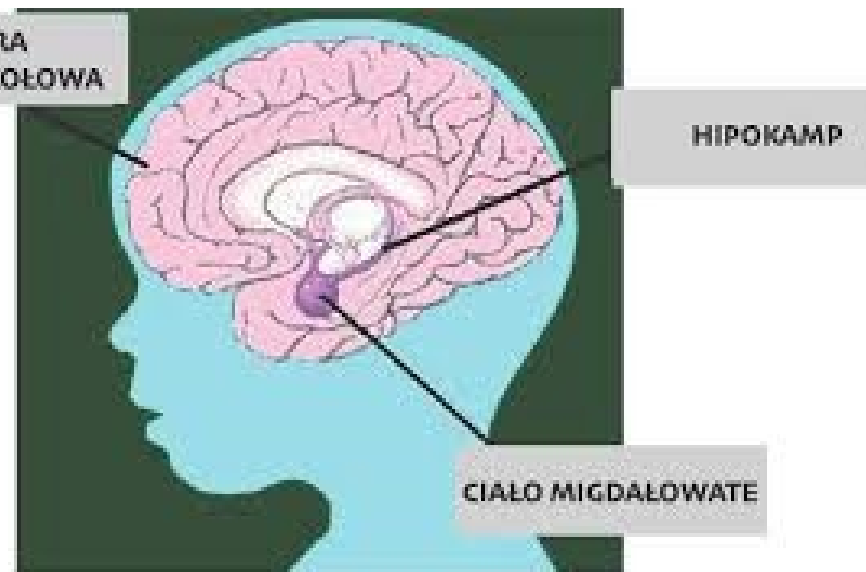
Stres rozumiany jako **bodziec** - trudna sytuacja np. rozwód, śmierć bliskiej osoby, choroba, zmiana pracy. Nagromadzenie negatywnych wydarzeń życiowych osłabia mechanizmy adaptacyjne i zdrowie, czyniąc organizm podatnym na choroby psychiczne i somatyczne.

Stres jako **reakcje wewnętrzne człowieka**, zwłaszcza reakcje emocjonalne, przyczyną tego może być podatność na choroby (np. depresja) w zależności od indywidualnych predyspozycji.

Stres jako **relacja (interakcja)** pomiędzy wymogami zewnętrznymi a możliwościami człowieka, w zależności od czasu trwania wpływa na funkcjonowanie psychiczne, społeczne i somatyczne.



Jak powstaje stres?

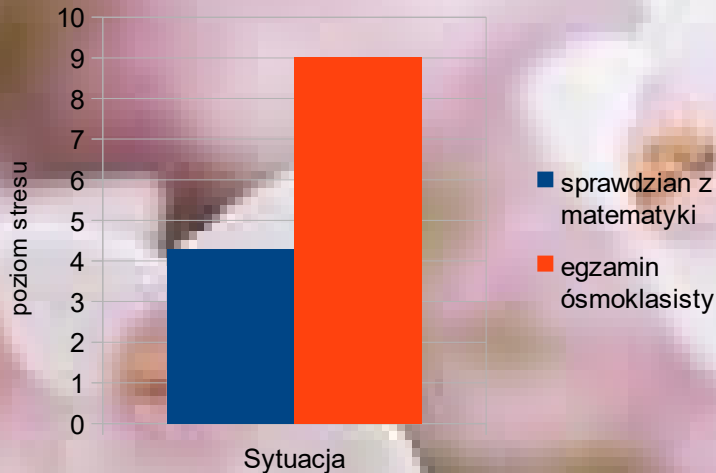
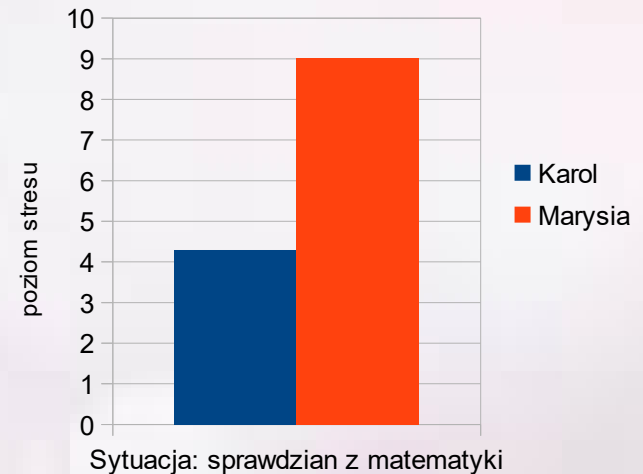


Podczas sytuacji stresowej:

- Ciało migdałowe w mózgu pobudza organizm do działania "podnosząc alarm" i zwracając tym samym uwagę podwzgórza na bodziec stresowy;
- Podwzgórze po drodze angażując przysadkę mózgową i nadnercza doprowadza do wydzielania kortyzolu, tj. hormonu który pobudza nasze mięśnie i narządy do działania;
- Kiedy odczuwamy stres, hipokamp (odpowiada za pamięć) przywołuje ze swojego magazynu wspomnienia, które mogą się przydać w analizie i poradzeniu sobie z trudną sytuacją, za co odpowiada kora przedczołowa.

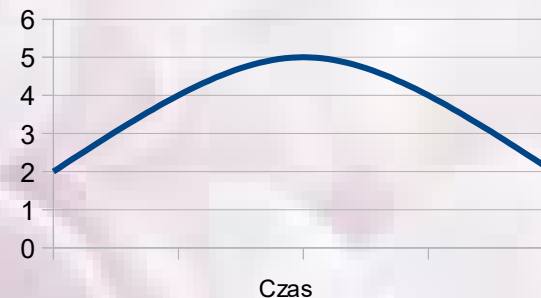
Poziom stresu

Poziom stresu zależy od rodzaju sytuacji stresogennej oraz od predyspozycji osoby odczuwającej stres. W tej samej sytuacji różne osoby mogą odczuwać różny poziom stresu.



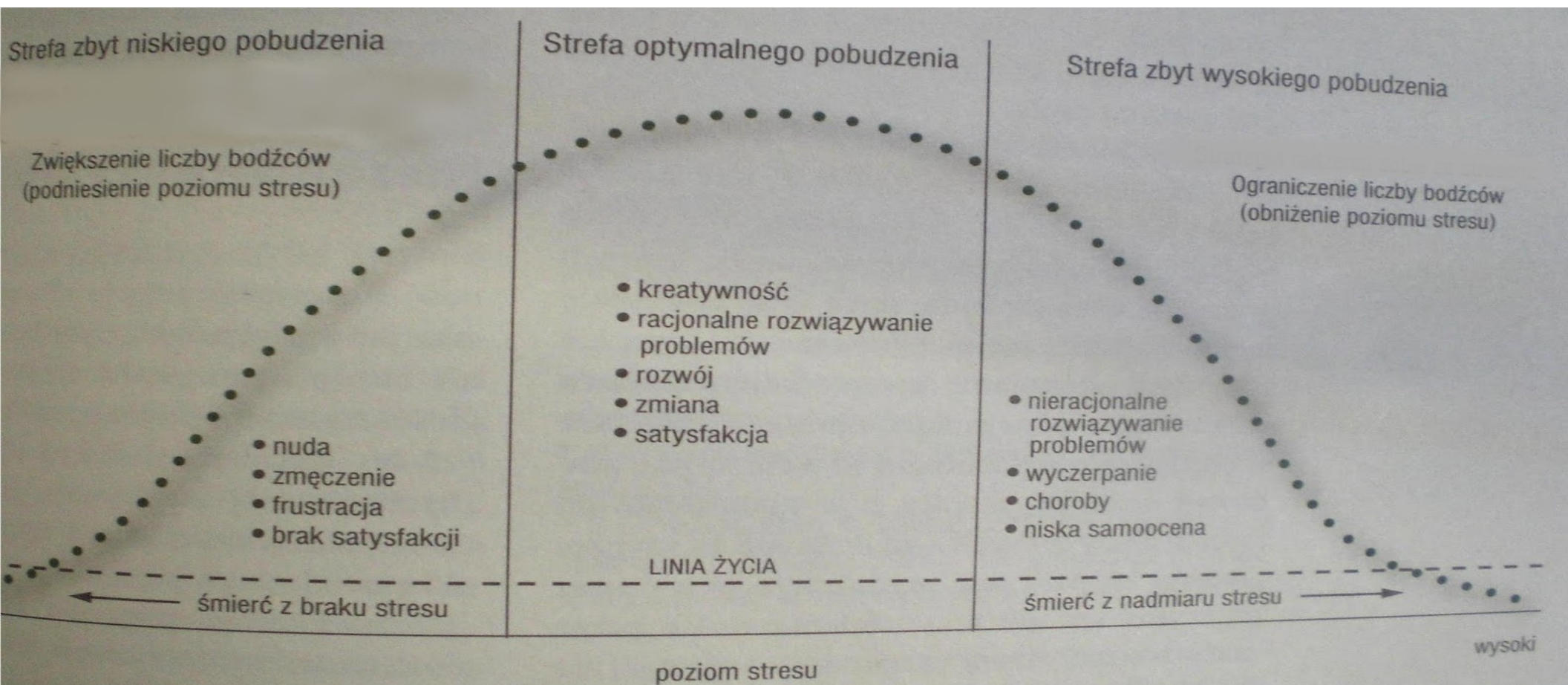
Ta sama osoba może odczuwać stres na różnym poziomie w dwóch różnych sytuacjach stresowych.

Poziom stresu zmienia się również w czasie – początkowo narasta a później opada.



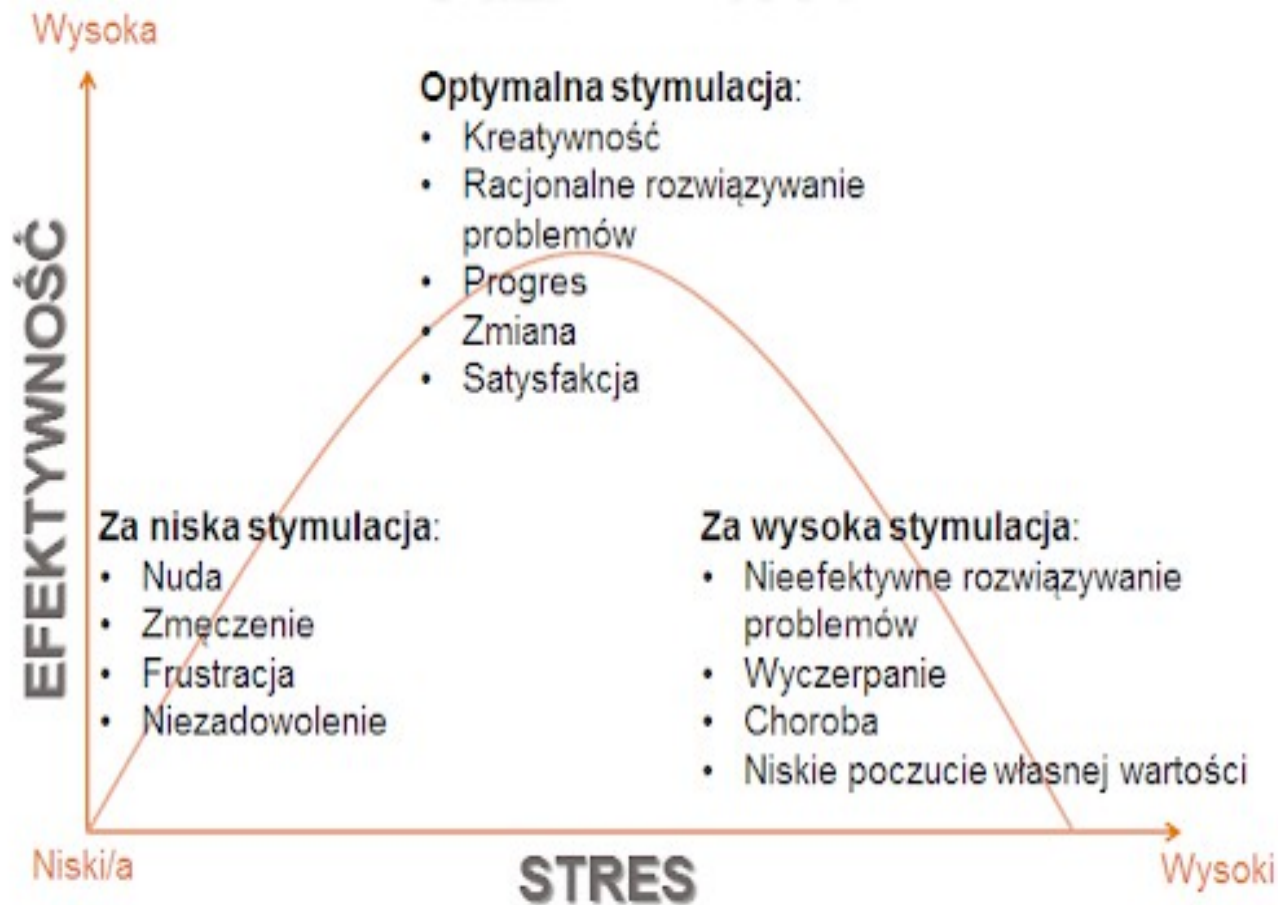
Poziom stresu a mobilizacja do działania

Stres, mimo iż jest dla nas nieprzyjemny to **może mieć pozytywne lub negatywne na nas działanie**. Wynika to z poziomu odczuwanego przez nas stresu.



Poziom stresu a mobilizacja do działania

Pewien poziom stresu jest nam potrzebny, by zmobilizować nas do działania. Brak stresu powoduje uczucie nudy, zmęczenia, frustracji, braku satysfakcji z życia a w konsekwencji wpływa na przedwczesną śmierć. Niekorzystny jest dla nas również nadmiar stresu, gdyż powoduje wyczerpanie, choroby i prowadzi do przedwczesnej śmierci. Pożądanym jest dla nas stres na poziomie optymalnym.



Optymalny poziom stresu daje nam:

- Świadomość dobrej formy i dobrego funkcjonowania
- Odprężenie fizyczne
- Przyływ energii
- Szybki refleks w podejmowaniu decyzji
- Wysokie zaangażowanie w pracę, łatwość realizacji zadań
- Wyostrza uwagę
- Wiarę we własne możliwości



FABRYKASILY.PL

Twój duch walki

musi być nieugięty i niepowstrzymany



Eustres/dystres



Stres może przyjmować **dwie postacie**:

- mobilizującą do działania i dodającą energii (**eustres**)
- lub paraliżującą logiczne myślenie, uniemożliwiająca skupienie się na wykonaniu zadania i kierującą umysł na doznania płynące z ciała (**dystres**).



EUSTRES

dobry, pozytywny stres

→ często krótkotrwały

→ mobilizuje do walki lub działania

→ zastrzyki energii, pobudza

→ koncentracja na problemie

→ towarzyszy większości zmian

→ sprzyja zdrowej rywalizacji

→ efektywny, przy czym niedokładny

WALCZ LUB UCIEKAJ



DYSTRES

1. Trudności w podejmowaniu decyzji
2. Wybuchy gniewu
3. Zapominanie
4. Niski poziom energii
5. Ciągłe martwienie się
6. Skłonność do pomyłek
7. Trudności w radzeniu sobie z innymi
8. Ucieczka przed odpowiedzialnością
9. Nieostrożność, brawura

Dystres jest bardziej nieprzyjemny i u wrażliwszych osób może powodować ból różnych części ciała oraz cierpienie psychiczne.

Ważne, by zapobiegać powstawaniu dystresu lub wspomagać osobę odczuwającą go w próbach poradzenia sobie z nim.

Objawy stresu

- Nasze ciało reaguje w pierwszej kolejności na stres. Stad różnego rodzaju tiki nerwowe:
- obgryzanie paznokci lub skórek
- bębnienie palcami,
- wykrzywianie ust,
- wstrząsanie ramionami,
- drapanie się po głowie,
- gładzenie się po twarzy,
- nerwowe ruchy nóg.



WPŁYW STRESU NA WYGLĄD

Wypadanie włosów -

zostaje zakłócony wzrost mieszków włosowych i ich osłabienie

Przedwczesne zmarszczki -

wydzielający się podczas stresu kortyzol powoduje utratę kolagenu, przez co skóra traci elastyczność

Rumieńce - skóra jest nadwrażliwa, rośnie ciśnienie krwi i rozszerzają się naczynia krwionośne

Starzenie się skóry

Plamy potu pod pachami -

w chwilach napięcia mięśnie uciskają gruczoł potowy, który zaczyna produkować pot w nadmiernej ilości

Brzydkie paznokcie -

wiele osób w stresujących sytuacjach obgryza paznokcie

Cienie pod oczami -

mogą się pojawiać, gdy stres powoduje problemy ze snem

Trądzik -

winę za jego powstanie ponoszą hormony nadnercza: kortykoidy i androgeny

Tycie lub utrata wagi

- stres zmienia metabolizm, oraz większą ochotę na słodczyce co może powodować tycie. Niektórym osobom stres odbiera apetyt przez co znacznie tracą na wadze.



WPŁYW STRESU NA CIAŁO

Poszerzone źrenice

Suchość w ustach

Szybszy i cięższy oddech, trudności w oddychaniu i duszności - groźne zwłaszcza dla osób cierpiących na choroby układu oddechowego, np. astmę

Przewlekłe zapalenie układu trawiennego, ból brzucha, niestrawność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunka, zaparcia, skurcze i refluks żołądka, problemy trawienne, brak/nadmiar apetytu, zespół jelita drażliwego, wrzody

Drżenie rąk, zimne dłonie i stopy, zimne poty

Zmniejsza popęd seksualny
U kobiet: zaburzenia cyklu miesięczkowego, większy ból podczas miesiączki, stres sprzyja wydzielaniu prolaktyny co utrudnia zajście w ciążę
U mężczyzn: spadek testosteronu i zaburzenia erekcji, mniejsza produkcja spermy

Wątroba uwalnia dodatkowy cukier (glukozę) do krwioobiegu - większe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II

Bóle i zawroty głowy, migreny

Bóle pleców spowodowane nadmiernym napięciem mięśni przy kręgosłupie

Szybszy puls i bicie serca; kołatanie serca; wzrost ciśnienia krwi i ryzyka zawału; wzrost poziomu cholesterolu; bóle w okolicy klatki piersiowej

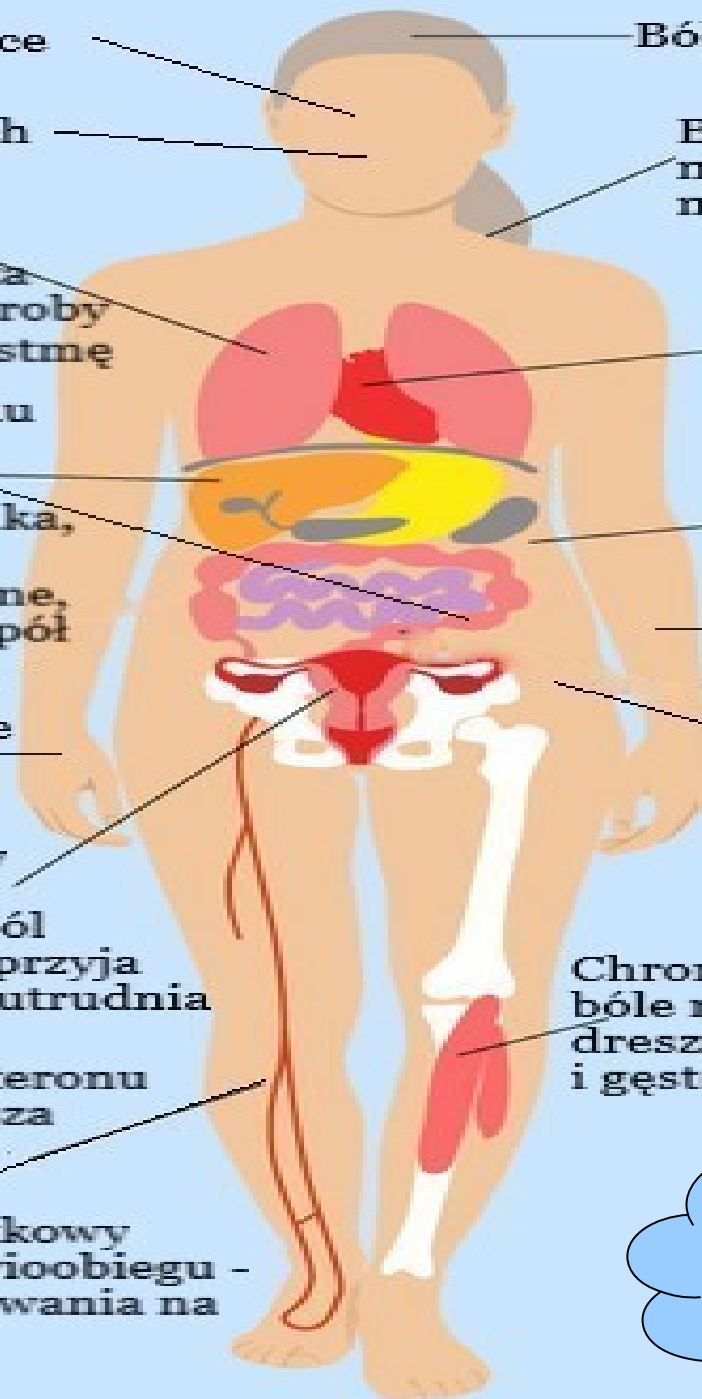
Niedobory witamin i minerałów

Pobudzenie psychomotoryczne lub brak energii i zmęczenie

Osłabia odporność i możliwość organizmu do zwalczania chorób i regeneracji; częstsze infekcje

Chroniczne napięcie mięśniowe; bóle mięśniowe; drżenie mięśni; dreszcze; maleje masa mięśniowa i gęstość kości

Choroby układu krążenia: nadciśnienie, udar mózgu, zawał serca, choroba wieńcowa



OBJAWY STRESU (emocjonalne i poznawcze):



- Zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci, rozkojarzenie
- Trudność w podejmowaniu decyzji i planowaniu
- Negatywne i natrętne myśli
- Strach, lęk, niepokój, zaburzenia lękowe, ataki paniki
- Smutek, przygnębienie, depresyjność, niechęć, złe samopoczucie, utrata poczucia humoru
- Bezradność, bezsilność, apatia, nieufność, alienacja
- Nerwowość, drażliwość, zmiany nastroju, złość, gniew, wrogość
- Zaburzenia snu: trudności z zasypianiem, koszmary

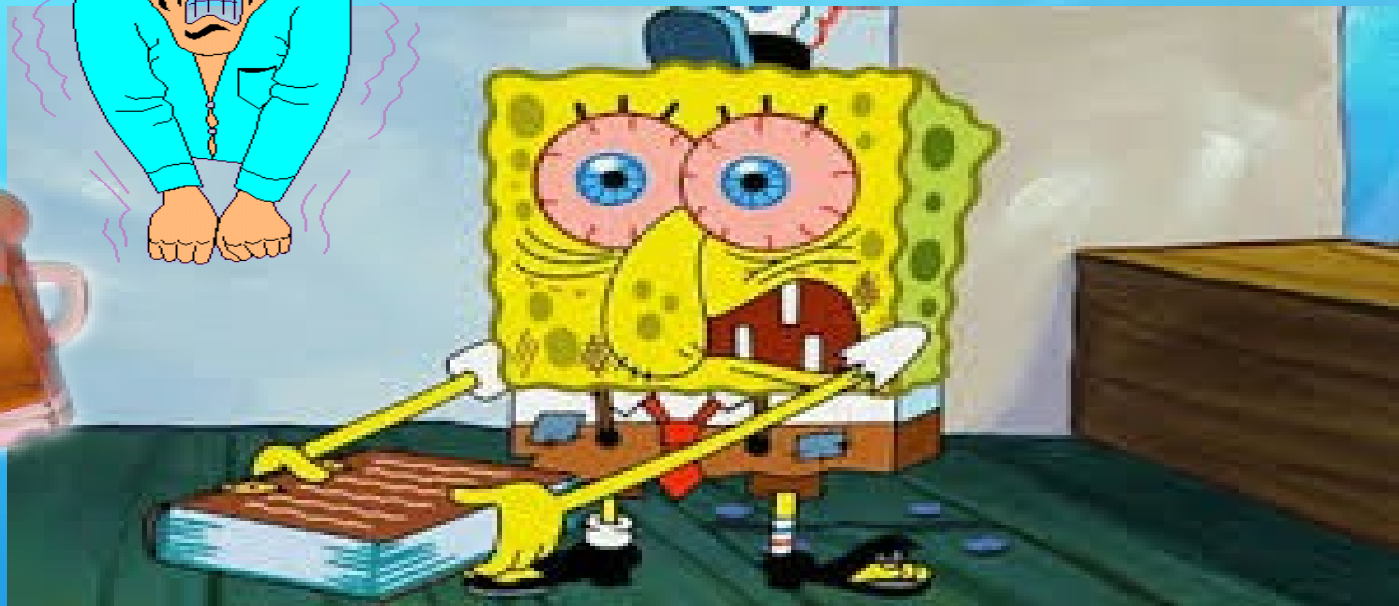
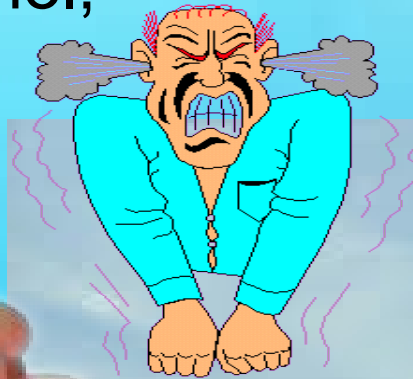
OBJAWY STRESU:

ZACHOWANIE:

- Tiki nerwowe
- Płacz, agresja
- Zajadanie problemów
- Sięganie po alkohol, narkotyki, środki uspokajające
- Samobójstwo

BIOCHEMICZNE:

- Przyśpieszony matabolizm,
- Zmieniony poziom hormonów (adrenalina, kortyzol, ACTH - hormony stresu; endorfin – hormon szczęścia)



STRES

JAK SOBIE Z NIM RADZISZ?



STRATEGIE ZADANIOWE



Szukasz rozwiązań, analizujesz sytuację, planujesz działania, wyznaczasz kolejne kroki, poszukujesz porady u innych, dążysz do zapanowania nad sytuacją

Osoby, które kierują się wyłącznie stylem zadaniowym, kierują się w życiu zasadą „po trupach do celu”. Często idzie z tym w parze brak umiejętności odróżniania dobra i zła, odcięcie emocji, brak empatii, co jest charakterystyczne dla psychopatów.



STRATEGIE EMOCJONALNE



Wyrzucasz z siebie nagromadzone napięcie, koncentrujesz się na swoich przeżyciach, odczuwasz napięcie, medytujesz lub modlisz się, poszukujesz wsparcia u innych

Strategie emocjonalne w skrajnej formie mogą dezorganizować Twoje zachowanie, uniemożliwić racjonalne myślenie i podejmowanie decyzji, a nawet uniemożliwić Ci działanie, w kierunku rozwiązania problemu.



STRATEGIE UNIKOWE



Zaprzeczasz, że sytuacja ma miejsce, zajmujesz się czymś innym, żartujesz, akceptujesz sytuację taką, jaka jest, obwiniasz siebie, korzystasz z używek

W skrajnej formie strategie unikowe powodują ignorowanie problemów i udawanie, że się ich nie dostrzega. Gdy problemy urosną lub/i nawarstwią się mogą doprowadzić do załamania nerwowego.

PAMIĘTAJ!



Wykorzystywane przez Ciebie strategie mogą się przeplatać, to znaczy możesz równocześnie np. planować, co możesz w danej sytuacji robić, ale też żartować aby zmniejszyć odczuwane napięcie.



To, jaką strategię wybierzesz może również zależeć od tego, na ile dana sytuacja jest Tobie znana i osobiście dla Ciebie ważna.

ZESTRESOWANY?

Zadaj sobie 6 pytań:

Jakie jest
tego źródło?

Jak to na mnie
oddziałuje?

Czy to, że się
stresuje coś
zmieni?

Na co mam
wpływ, a na
co nie?

Jakie granice
mogę teraz
wyznaczyć?

Co pomoże mi się
odstresować?