

Redukcja stresu

lek. Bogumiła Kochanek



Stres

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

1. Czy uważasz, że stres jest zawsze szkodliwy?

Eustress - stres pozytywny - stres, który nie jest odczuwany jako coś emocjonalnie negatywnego i poprawia efektywność działania, utrzymuje organizm w stanie równowagi nazywa się eustresem.

Distress - stres negatywny - stres nieprzyjemny, który daje objawy przeciążenia nazywamy distresem.

Stres optymalny



2. Czy myślisz, że tylko nieprzyjemne rzeczy są stresujące?



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

Reakcja „walcz lub uciekaj”

Współczulny układ nerwowy. Wzrasta poziom cukru i hormonów stresu, takich jak adrenalina, noradrenalina i kortyzol. Szybciej bije serce, podnosi się ciśnienie krwi i przyspiesza oddech, Inne funkcje życiowe, np. trawienie, schodzą na dalszy plan, by nie przeszkadzać w walce z zagrożeniem. Podczas tej reakcji możesz czuć się przestraszony, zirytowany, zły lub wrogi.

Reakcja „udawaj martwego” („zastygnij”)

Przywspółczulny układ nerwowy. Pojawia się uczucie omdlenia, zmęczenie, zawroty głowy, osłabienie mięśni i kłopoty z żołądkiem. Masz też ochotę odizolować się i ograniczyć kontakty społeczne. Podczas tej reakcji możesz czuć się zmęczony, smutny, zrezygnowany, w depresyjnym nastroju.

4. Czy nadmierny stres może faktycznie wyrządzić prawdziwą krzywdę?

Wynikająca ze stresu choroba psychosomatyczna jest prawdziwą chorobą, która może być niebezpieczna dla zdrowia!

- astma oskrzelowa;
- atopowe zapalenie skóry
- choroba wrzodowa żołądka;
- choroby zapalne jelita grubego;
- nadciśnienie tętnicze;
- nadczynność tarczycy;
- reumatoidalne zapalenie stawów.

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



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



7. Czy łatwo ustalić przyczyny nadmiernego stresu?



Sytuacje trudne

- deprivacja
- przeciążenie
- utrudnienie
- zagrożenie
- konflikt motywacyjny

Stresory

Stresory fizyczne	Stresory psychiczne	Stresory społeczne
hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, infekcje, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie samochodu, nadmiar bodźców;	obawa, że nie sprostą się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie zadaniami, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli;	konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing

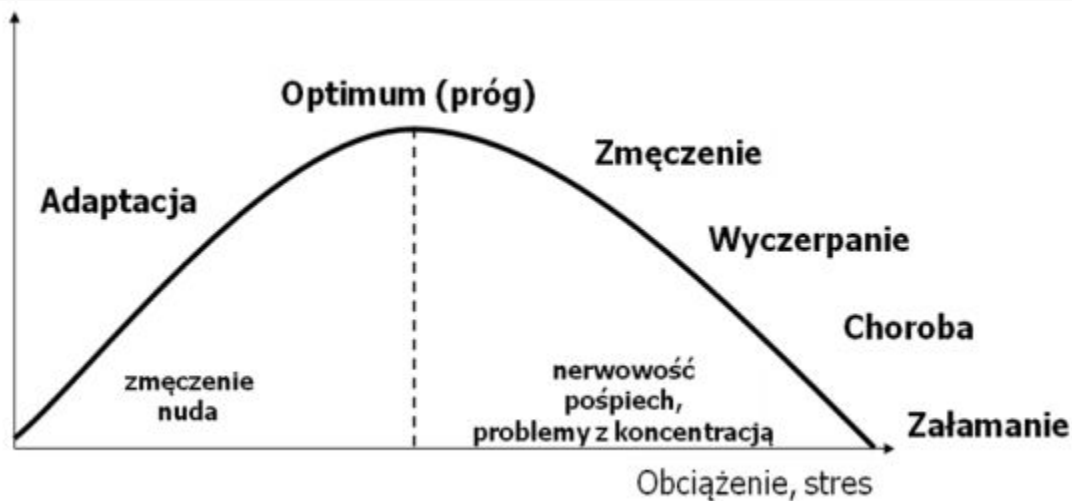
Stresogenne obszary życia



Stres zawodowy

- stresory związane z treścią pracy
- stresory wynikające z organizacji pracy
- stresory związane z pełnioną rolą
- stresory wynikające z kontaktów z ludźmi
- stresory związane z fizycznymi warunkami pracy
- stresory związane z funkcjonowaniem jednostki, jako elementu organizacji
- stresory związane z rozwojem zawodowym
- stresory związane z równoczesnym funkcjonowaniem osoby w organizacji i poza nią

Efektywność, a stres



Piramida potrzeb



Piramida Masłowa

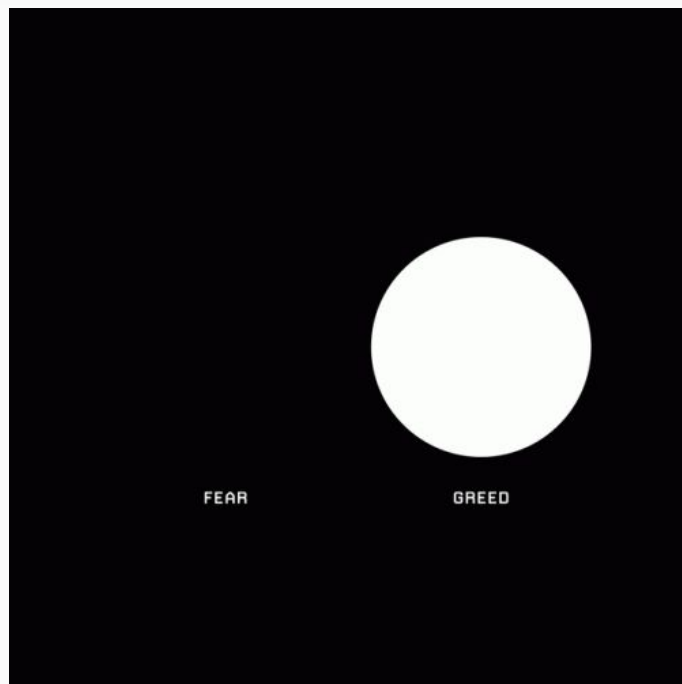
Radzenie sobie ze stresem



Inicjatywy terapeutyczne

- Terapia racjonalno – emocjonalna i autoterapia
- Własna refleksja
- Zachowanie dystansu emocjonalnego
- Zatrzymywanie myślenia

Wizualizacja



Ćwiczenia oddechowe



Breathe in

4 Fazy oddychania

- wdech - następuje on wtedy, gdy powietrze jest wciągane do nosa lub ust, przechodzi przez tchawicę, oskrzela i oskrzeliki, a w końcu napełnia pęcherzyki płucne, które tworzą większą część płatów płuc.
- przerwa - która następuje po wdechu. W tym czasie pęcherzyki są nadal wypełnione powietrzem,
- wydech - występuje gdy płuca są opróżniane, a gazy odpadowe z pęcherzyków są usuwane przez ten sam układ, który był wykorzystany przy wdechu,
- przerwa - która następuje po fazie wdechu. Podczas tej przerwy płuca są nieruchome i opróżnione.

Oddech przeponowy

Wyobraź sobie, że na granicy Twojej klatki piersiowej i brzucha znajduje się niewielka, kolorowa, tęczowa kulka. Dotknij to miejsca dłonią. Teraz, połóż rękę na brzuchu i poczuj jak kolorowa, tęczowa kula rośnie. Spróbuj ją nadmuchać. Weź głęboki oddech - nosem. Następnie, zamkniesz oczy i wolno, ale "głośno" wypuścisz powietrze ustami. Rozluźnij ramiona i kark. Powtórz ćwiczenie trzy razy. Jeśli to możliwe spróbuj zamknąć oczy - myśl o tęczowej kuli! Im więcej kolorów, tym ćwiczenie będzie ciekawsze. Teraz z głębokim oddechem unieś ręce w górę - wysoko do sufitu!!! Z wolnym wydechem opuść ręce szerokim łukiem - jakbyś chciał dotknąć przeciwległych ścian swojego pokoju.

Ćwiczenia relaksacji ciała

1. Rozpoczynasz od kilku głębokich wdechów i wydechów. Podczas wdechu pochłaniasz nową energię, a wydech usuwa dawne napięcia. Zwróć uwagę, czy siedzisz w wygodnej pozycji, nie powinienesz krzyżować nóg i najlepiej byłoby, gdyby stopy pewnie spoczywały na podłodze. Twoje plecy powinny być wyprostowane a kręgosłup oparty o tył krzesła.
2. Najpierw sprawdź, czy stopy i nogi są rozluźnione. Podczas wdechu podwiń mocno palce u nóg i napnij mięśnie nóg, w czasie wydechu rozluźnij je. Wykonaj to ćwiczenie jeszcze kilka razy, aż poczujesz różnicę między napięciem a odprężeniem w stopach i nogach.
3. Następnie, w czasie wdechu, napnij mięśnie brzucha, a gdy robisz wydech - rozluźnij je. Wykonaj to kilka razy, aż poczujesz różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem mięśni brzucha.
4. Sprawdź, czy twoje stopy i nogi są nadal rozluźnione. Jeśli nie, napnij je ponownie i rozluźnij. Twój oddech powinien być spokojny i odprężony

Ćwiczenia relaksacji ciała

5. Teraz, podczas wdechu, zaciśnij dłonie w pięść, po czym rozluźnij je, gdy zrobisz wydech. Przed ponownym zaciśnięciem dłoni możesz nimi potrząsnąć a wtedy powtórnie wykonać ćwiczenie.
6. Przy kolejnym wdechu unieś swoje ramiona tak wysoko jak to możliwe, a potem opuść je podczas wydechu. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, szczególnie wtedy, gdy cierpisz na bóle głowy oraz/lub pleców.
7. Wykonaj powoli obroty głowy 3 razy w lewo, a potem 3 razy w prawo. Następnie kilkakrotnie przesunij żuchwę w prawo i w lewo. Niech nie dziwią cię dźwięki, które słyszysz: w ten sposób uwalnia się napięcie z tej części ciała.
8. Teraz podczas wdechu napnij mięśnie twarzy, a w trakcie wydechu zwolnij napięcie twarzy i szczęki.

Ćwiczenia relaksacji ciała

9. Wreszcie, pamiętając o swobodnym oddechu, sprawdź czy wszystkie części ciała są zrelaksowane, a jeśli nie, wówczas napnij te mięśnie podczas wdechu i rozluźnij podczas wydechu.

10. Otwórz oczy i rozejrzyj się wokół. Wykonaj głęboki wdech, a potem wydech. Wstań i jeśli chcesz, możesz potrząsnąć dłońmi i stopami.

Dieta

 Narodowe Centrum Edukacji Żywniczej

Kontrast  A+A-A    Szukaj 

[O nas](#) [Baza wiedzy](#) [Materiały do pobrania](#) [Przepisy](#) [Centrum Dietetyczne Online](#)

[Home](#) > [ABC Żywnienia](#) > [Zasady zdrowego żywienia](#) > [Dieta dla zestresowanych](#)

Dieta dla zestresowanych

Autor mgr inż. Paula Nagel

Bardzo często dokonujemy naszych wyborów żywieniowych pod wpływem chwili - nastroju i emocji. Niektórzy ludzie „zajadają” nadmiar stresu, a inni w podobnej sytuacji ograniczają jedzenie. O ile jednak długotrwały stres wpływa negatywnie na zdrowie, o tyle krótkotrwały może wykazywać pozytywne oddziaływanie na cały organizm. Prawidłowe odżywianie pomaga przeciwdziałać niedoborowi czy nadmiarowi związków wpływających na nasze samopoczucie.



<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-dla-zestresowanych/>

Źródła

- „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ORAZ W SYTUACJACH TRUDNYCH”, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Cykl szkoleniowy realizowany w ramach projektu pn. „Wdrożenie strategii szkoleniowej”.
- Psochologuj.pl
- mp.pl