



Na podstawie: „Psychoedukacja” wyd. Forum Media Polska Sp. z o. o.

CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

To reakcja organizmu na sytuacje trudne, których doświadczamy. Odczuwać stres możemy poprzez działanie bodźców lub sytuacji niezwykle trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych STRESORAMI.

Każdy z nas inaczej odczuwa stres, jest to zależne od wielu czynników, m.in. Od doświadczeń, postaw, systemu wartości, a więc od osobowości człowieka.



Stresu nie da się uniknąć, ale można nauczyć się z nim radzić. Warto się trochę o nim dowiedzieć, żeby móc go pokonać.

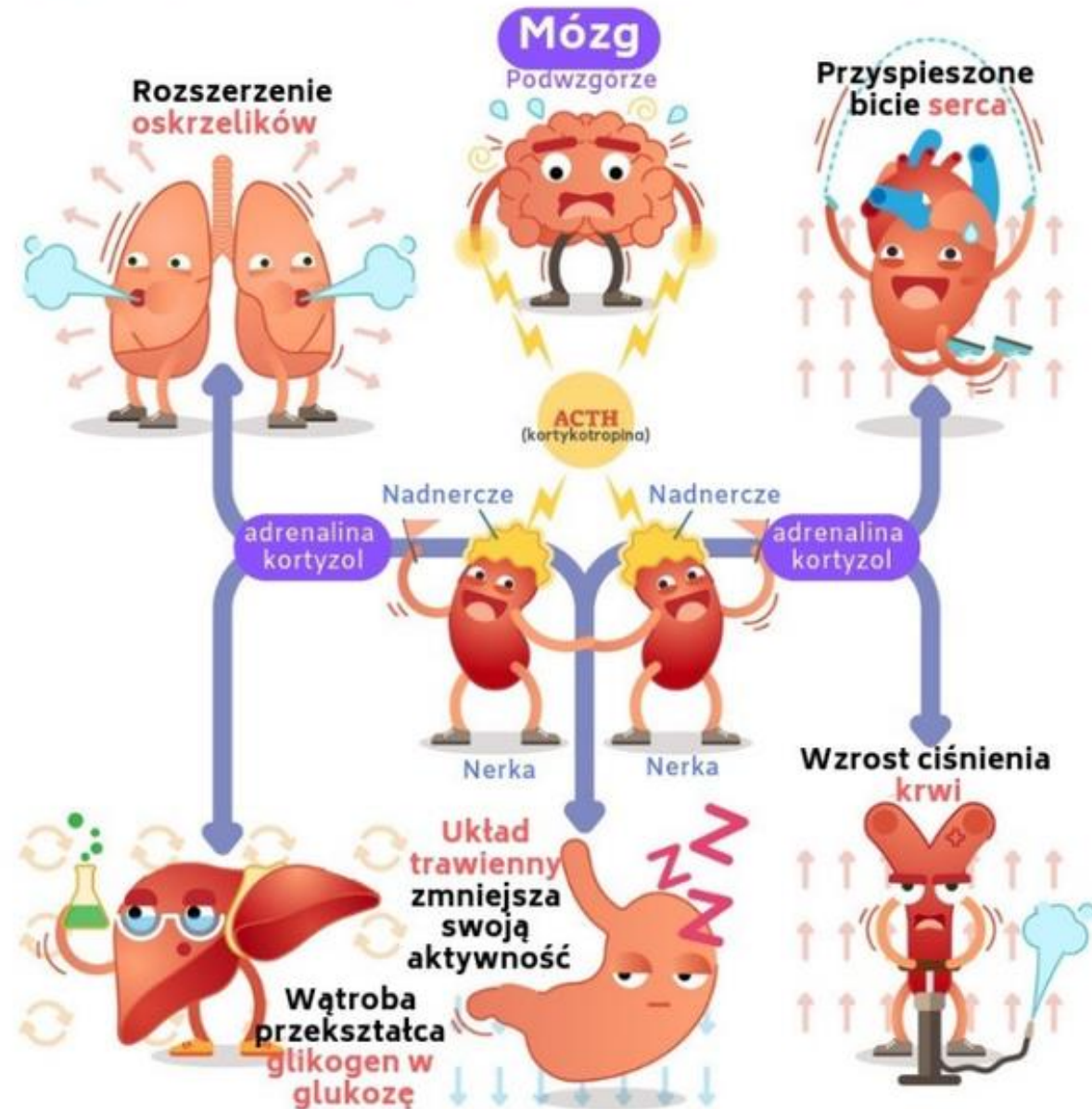
WYRÓŻNIAMY:

❖ STRES BIOLOGICZNY → to stan, którego doświadczamy w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia. Organizm wówczas uwalnia duże ilości adrenaliny – hormonu, który wywołuje pełną mobilizację określonych narządów, mających do spełnienia ważną rolę dla organizmu – podjęcia decyzji: walczyć czy uciekać.

❖ STRES PSYCHOLOGICZNY → pojawia się wskutek lęku przed utratą kontroli lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasz możliwości. Zmiany stresowe utrzymują się przez pewien czas po ustąpieniu przyczyn, które je wywołały, a bardzo silny i długotrwały stres może doprowadzić do głębokich zmian w osobowości człowieka.

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?



CO TO ZNACZY??????

- **PODWZGÓRZE**- fragment mózgu, który pilnuje produkowania substancji (hormonów) przez organizm. Jeśli któregoś jest za dużo zatrzymuje „fabrykę” i otwiera inną, produkującą substancję, która jest przeciwieństwem poprzedniej.
- **NADNERCZE**- „czapeczka dla nerek”. Nerki oczyszczają krew, a nadnercze je chroni, wytwarzając hormon, który w przypadku niebezpieczeństwa przyspiesza bicie serca, oddech i dodaje siły, dzięki czemu możemy np. szybciej uciekać przed goniącym nas psem. Kiedy jesteśmy bezpieczni wytwarzają inną substancję, która spowalnia oddech i bicie serca oraz pozwala nam się uspokoić.
- **PŁUCA**- rozszerzają się (czyli rozciągają jak nadmuchany balon) podczas niebezpieczeństwa po to, żeby organizm miał więcej tlenu. Tlen jest potrzebny np. do tego, aby szybciej biec.
- **SERCE**- przyspiesza razem z szybszym oddechem. Jeżeli krew szybciej płynie to szybciej przenosi do komórek w całym ciele tlen i pokarm. Tam komórki zmieniają to na energię, dzięki której szybciej biegamy, mamy więcej siły.
- **UKŁAD TRAWIENNY**- zmniejsza swoją aktywność, czyli pracuje wolniej. To co zjedliśmy czeka dłużej w żołądku zanim to organizm wykorzysta. Żołądek czasem się wtedy kurczy jak balon, z którego schodzi powietrze. Możemy wtedy odczuwać ból brzucha.
- **WĄTROBA**- ... to znaczy, że to co zjemy wątroba zmienia na bardzo prostą substancję – cukier, a jak wiemy cukier dodaje energii.

PRZYCZYNY STRESU

❖ ŚRODOWISKO :

- tłok (ograniczone poczucie prywatności),
- niewystarczająca przestrzeń życiowa,
- hałas,
- bałagan (nieporządek), zanieczyszczenie środowiska.

❖ CZYNNIKI CHEMICZNE I POKARMOWE :

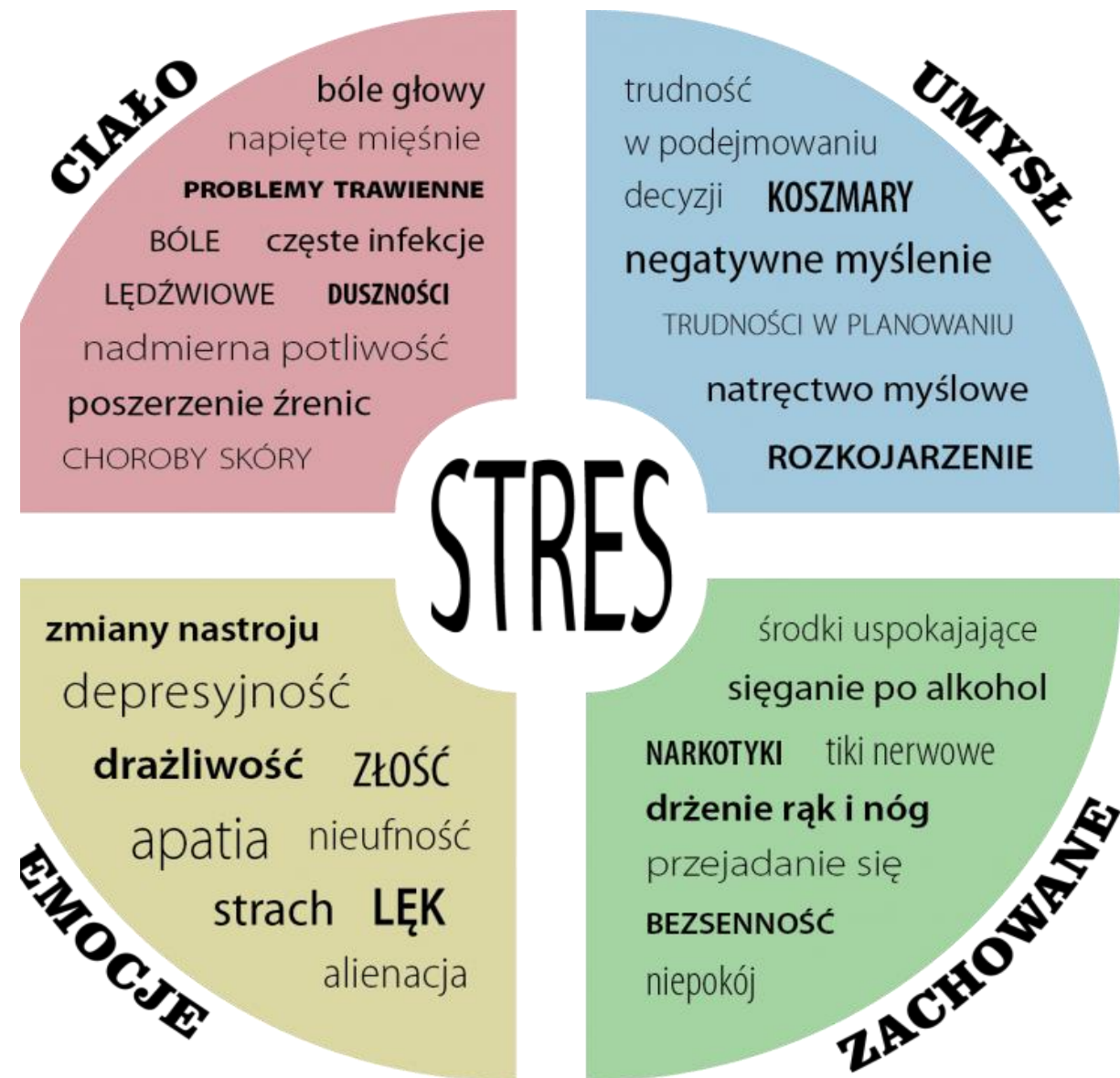
- kofeina (podnosi poziom hormonu stresu, utrudnia sen i może zwiększać drażliwość),
- zjadanie zbyt dużo słodczy (wpływa na zwiększony poziom cukrów),
- nadmiar soli (w organizmie wywołuje wzrost

ciśnienia krwi i uczucie stresu).

❖ STYL ŻYCIA :

- nadmiar lub brak zajęć,
- konieczność sprostania wymaganiom (które przewyższają możliwości czy umiejętności,
- konieczność sprostania nieprzewidzianym trudnościom,
- presja czasu,
- brak niezbędnych informacji (pomocy czy wsparcia),
- brak jasno określonego celu,
- zbyt duża odpowiedzialność,
- problemy zdrowotne,
- zmiany w rodzinie (śmierć, rozwód)

JAK WPŁYWA NA NAS STRES?????



CO MOŻE W OBECNEJ SYTUACJI STRESOWAĆ????

- Presja czasu - trzeba wykonać zadania w określonym czasie
- Lekcja - trzeba się skoncentrować
- Hałas za oknem
- Ekran komputera/telefonu/tabletu emituje światło które męczy oczy
- Rodzeństwo – domaga się zabawy

Efektom jest to, że osoba może być smutna, zdenerwowana i nie wierząca w swoje własne siły.

A wystarczy... 😊



- Zamknąć drzwi do pokoju by nie przeszkadzało rodzeństwo.
- Zamknąć okno by zmniejszyć hałas (wietrzyć pokój przed nauką i w trakcie przerw).
- Robić przerwy w nauce (oczy odpoczną od ekranu, odpoczywamy aktywnie np. zabawa z rodzeństwem).
- Poprosić o POMOC RODZICA bądź NAUCZYCIELA (gdy czegoś nie wiemy zawsze możemy zapytać, nauczyciel na pewno wyjaśni, gdy czegoś się nie rozumie)

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

- Odczytaj sygnały → STRES.
- Znajdź źródła stresu (stresory).
- Wycisz się – zastanów się co czujesz – oddychaj.
- Zregeneruj się – zrób coś co cię uspokaja (słuchanie muzyki, czytanie książki, malowanie, rozmowa z przyjacielem).
- Zredukuj stres.

HOME

Nuda

Książki

Filmy

Trening fizyczny

Nauka języka obcego

Frustracja

Rozmowa z bliską osobą

Ćwiczenia relaksacyjne

Myślenie "Ten trudny czas minie"

Tęsknota

Bycie w kontakcie z innymi- tel, Skype

CO MOŻEMY
ROBIĆ
W DOMU,
GDY POJAWIA
SIĘ:

- NUDA

- FRUSTRACJA

- TĘSKNOTA