



Nie daj się  
**STRESOWI!**

# Co to jest stres?

- Stres jest definiowany w *psychologii* jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi.
- Stres w terminologii *medycznej*, jest zaburzeniem homeostazy spowodowanym czynnikiem fizycznym lub psychologicznym

uogólniając jest to:

**Umysłowa, emocjonalna i  
fizjologiczna reakcja organizmu na  
pojawiające się bodźce zewnętrzne –  
zagrożenia i wyzwania**

# Przebieg reakcji stresowej:

Reakcję stresową można rozpatrywać na trzech poziomach:

1. poznawczym
2. emocjonalnym
3. behawioralnym.

# POZIOM POZNAWCZY

Reakcja stresowa rozpoczyna się wtedy, gdy na poziomie poznawczym napływający bodziec zostanie oceniony jako zagrażający

Bodziec ten odnosimy do naszego systemu wartości, naszych aspiracji, naszych nawyków i na tej podstawie formułowana jest ocena (sąd poznawczy), czy jest dla nas zagrażający czy nie.

# POZIOM EMOCJONALNY

Jeśli na poziomie poznawczym zapadnie decyzja, że bodziec jest zagrażający to pojawia się reakcja na poziomie emocjonalnym.

Objawia się ona ogólnym pobudzeniem emocjonalnym a także takimi emocjami jak lęk, strach, agresja, zniecierpliwienie, gniew, irytacja.

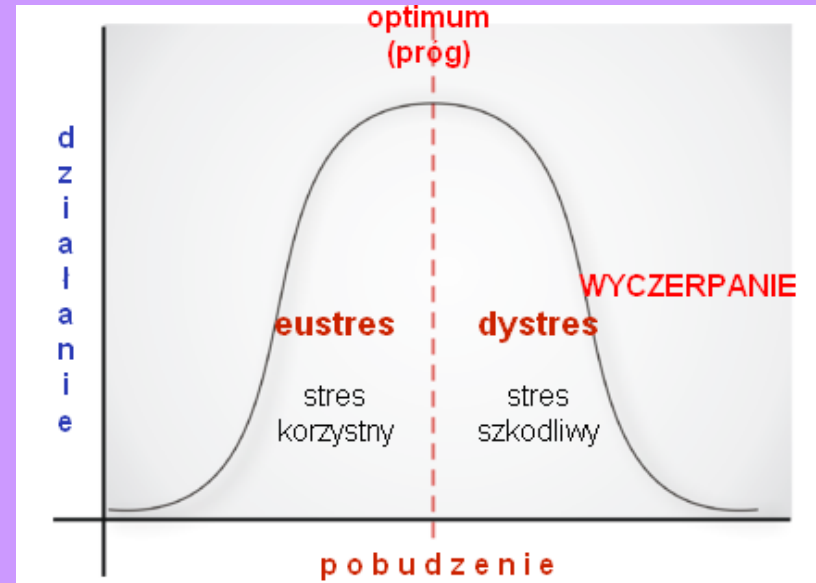
# POZIOM BEHAWIORALNY

Sprawność naszego działania (poziom behawioralny) będzie różna, a jej jakość zależy od tego, jak silne emocje nami targają. Sprawność wykonania zależy od poziomu pobudzenia.

Przy niewielkim wzroście pobudzenia emocjonalnego będziemy działać sprawniej, a przy bardzo dużym wzroście pobudzenia – poziom naszej sprawności istotnie spadnie.

# 2 GŁÓWNE TYPY REAKCJI NA STRES

- Eustres to stres pozytywnie mobilizujący do działania.
- Dystres jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka.



# Co te informacje oznaczają dla nas w praktyce?

To że jesteśmy w stanie w znacznym stopniu decydować o nasileniu naszej reakcji stresowej.

Największy wpływ mamy oczywiście na samym początku, na etapie oceny sytuacji. Tu możemy zdecydować, czy to, czego doświadczamy, jest dla nas stresujące czy nie.

# Stresor

wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres.

Stresory dzieli się na:

- psychiczne
- biologiczne

# stresory psychiczne

są to różne czynniki, np. bodźce sytuacyjne działające silnie jednorazowo lub słabo ale wielokrotnie, sytuacje konfliktowe i frustracyjne

# stresory biologiczne

może to być każdy czynnik (np. biologiczny, chemiczny, termiczny, wysiłek), który wyzwała w mniejszym lub większym stopniu zmiany i doprowadza do zaburzenia homeostazy organizmu.

# WPLÝW STRESU NA ORGANIZM

Stres w małych ilościach działa mobilizująco, jednak jeśli nasz organizm jest ciągle narażony na działanie stresogennych czynników to cały czas pozostaje w tzw. "stanie gotowości".

Nasze ciało mobilizuje się, a to wymaga dużych nakładów energii i zaangażowania całego organizmu.

Jeśli taka sytuacja się przedłuży ma to bardzo negatywne skutki na nasze zdrowie.

## **Początkowo pojawiają się takie objawy jak:**

- Rozchwianie emocjonalne
- Zmęczenie i wyczerpanie
- Napięcie
- Fobie
- Nadmierny apetyt lub jego brak
- Kłopoty ze snem
- Apatia
- Trudności w logicznym myśleniu
- Drżenia i dygotania

## **Długotrwałe działanie stresu może powodować wiele poważnych schorzeń takich jak:**

- choroby serca!
- migreny,
- bóle głowy,
- wrzody żołądka,
- nudności,
- choroby skórne, wysypki, zapalenia skóry,
- zaburzenia cyklu miesięczkowego,
- zaparcia i biegunki,
- nowotwory,
- osłabienie wzroku i pogorszenie widzenia.

## Wpływ stresu na organizm

wzrost stężenia cholesterolu i kwasów tłuszczowych we krwi

podwyższone ciśnienie tętnicze

wpływ na lokalny stan zapalny i jego objawy (ból, obrzęk, zaczerwienienie)

podwyższona zawartość glukozy we krwi (wzmoczona produkcja)

spadek syntezy białek, upośledzenie trawienia, niekorzystny wpływ na system odpornościowy i odpowiedź alergiczną

wzmoczony metabolizm, szybsza czynność serca i częstość oddychania

zwiększona skłonność do powstawania zakrzepów (przyspieszone krzepnięcie krwi)

wzmoczone wydzielanie kwaśnego soku żołądkowego



# SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# Niekiedy wystarcza:

- Zwykła rozmowa z przyjacielem
- Uświadomienie sobie że nie zawsze musimy być we wszystkim najlepsi oraz że nie zawsze musimy mieć rację
- Podzielenie się swoimi problemami z innymi, zamiast tłamszenia ich w sobie.

# 1. aktywność fizyczna

Wykonuj nawet proste ćwiczenia fizyczne. Ruch uwalnia endorfiny – grupę hormonów które poprawiają nastrój.

Spaceruj, rób wycieczki rowerowe lub pływaj.

Nawet półgodzinny spacer pomoże rozładować napięcie po ciężkim dniu a przy tym usprawnić pracę serca i płuc oraz obniżyć poziom cholesterolu we krwi.

## 2. Spożywanie w regularnych odstępach czasu zbilansowanych posiłków.

Organizm, który jest pod działaniem stresu, szybciej zużywa niektóre składniki odżywcze. Potrzebuje wówczas więcej witamin z grupy B, aby prawidłowo funkcjonował centralny układ nerwowy, i więcej witaminy C oraz cynku w celu zwiększenia odporności na infekcje. Dodatkowe ilości tych składników można łatwo uzyskać jedząc odpowiednie produkty.

W walce ze zmęczeniem wywołanym stresem bardzo pomaga zbilansowana dieta. Najlepiej w ciągu dnia, co 3 godziny, jeść 5 - 6 małych posiłków złożonych przede wszystkim z produktów węglowodanowych, takich jak pełnoziarniste pieczywo, makarony, ryż i ziemniaki. Nie wolno jeść w pośpiechu.

### 3. Ograniczenie spożycia kawy i napojów gazowanych

Te produkty podnoszą poziom adrenaliny we krwi, potęgując w ten sposób stres.

## 4. Regularny wypoczynek i odpowiednia ilość snu.

potrzebna ilość godzin snu zależy od naszego wieku.

średnio dorosły człowiek śpi ok. 7 godzin na dobę, ale każdy z nas ma swoją indywidualną normę.

może się zdarzyć że jedni śpią codziennie 5h i są tak samo wypoczęci jak osoby śpiące 9 godzin każdej nocy.

# 5. Ćwiczenia głębokiego oddechu

Prawidłowe oddychanie jest dobrym sposobem na odprężenie i rozluźnienie.

Kiedy pojawia się silne napięcie, przede wszystkim trzeba uspokoić swój oddech.

Należy wciągać powietrze przez 10 sekund.

Przez pierwsze sekundy niech wypełnia przeponę, następnie klatkę piersiową a na końcu górną część płuc.

Kilkukrotne powtórzenie tego ćwiczenia dotlenia organizm przez co usprawnia pracę serca i układu krwionośnego

## 6. Praktykowanie technik relaksacyjnych

- Techniki relaksacyjne to sposoby na wyciszenie organizmu i uspokojenie emocji. Ich celem jest uzyskanie stanu relaksu i uzyskanie odprężenia zarówno fizycznego i psychicznego.

# Techniki relaksacyjne:

- Joga
- Stretching
- Trening autogenny
- Masaż
- Muzyka relaksacyjna

A także alternatywne formy takie jak:

- Aromaterapia
- Koloroterapia

# Aromaterapia

Polega na wprowadzeniu do organizmu pacjenta czynnych biologicznie substancji zapachowych z olejków eterycznych pochodzenia roślinnego.

Uzyskuje się to poprzez układ oddechowy - inhalacje lub przez skórę - masaż, kąpiel lub kompresy.



# Jak to działa?

Wraz z wdychanym zapachem do nosa dostają się lotne cząsteczki olejków eterycznych i drażnią odgałęzienia nerwu węchowego, które znajdują się w nabłonku wyściełającym nos. Nerwy przenoszą wrażenia węchowe do mózgu. Już po kilku sekundach od momentu aplikacji nerwy przenoszą oczekiwany sygnał do mózgu.

## Oto sprawdzone zapachy, które usuwają zły nastrój i dodają energii:

- Lawendowy-uspokaja, usuwa irytację, łagodzi lęki i depresję
- Bergamotkowy-jego cytrusowy zapach poprawia nastrój, przegania depresję
- Cytrynowy-lekko pobudza, poprawia nastrój
- Drzewo różane-rozpędza smutki i likwiduje przygnębienie
- Eukaliptusowy-zmniejsza zmienność nastrojów, ułatwia koncentrację
- Majerankowy-uspokaja, łagodzi ból , przynosi sen
- Melisowy-przynosi sen, uspokaja
- Sandałowy-pobudza umysł, przywraca równowagę psychiczną, łagodzi nerwice

# Jak kupować olejek?

Najlepiej kupować w specjalistycznych sklepach i przyrzeć się opakowaniu.

Olejek powinien być w ciemnej butelce, ponieważ esencje ulatniają się łatwo pod wpływem światła. Wskazane jest także dodatkowe pudełko kartonowe. Na etykiecie powinny być umieszczone wszystkie informacje związane z esencją a także nazwa botaniczna z jakiej rośliny pochodzi.



# Koloroterapia

Pewnie nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wielką rolę odgrywają kolory w naszym życiu. Często bagatelizujemy ich znaczenie, a co za tym idzie, ich wpływ na nasze samopoczucie, stan emocjonalny czy fizyczny.

Psycholodzy udowodnili, że kolory potrafią wpływać na nasze usposobienie i nastrój.

# Jak to działa?

Kiedy postrzegamy kolor, to jest on rejestrowany w naszym mózgu. Następnie mózg w odpowiedzi na to zjawisko wysyła odpowiedni przekaznik nerwowy w kierunku odpowiedniego narządu dokrewnego (tarczycy, nadnerczy, czy trzustki) w celu wywołania odpowiedniej reakcji hormonalnej.

Powiadomiony narząd odpowiada wzmożoną produkcją i wydzielaniem hormonu, który dostaje się do krwiobiegu i oddziałuje na inne narządy wewnętrzne.

Gruczoły wydzielania wewnętrznego reagują więc na kolory w sposób, w jaki rozpoznaje je mózg.

# Działanie uspokajające mają kolory:

- Niebieski
- Zielony
- Fioletowy
- Róż

# Niebieski

wg naukowców to najsilniejszy antyseptyk. Niebieski działa chłodząco, znieczulająco i przeciwzapalnie. Powoduje ponadto radość i spokój, wpływa kojąco na skołatane nerwy, łagodzi wzburzone myśli i uczucia, sprowadza spokojny i głęboki sen

# Zielony

symbolizuje równowagę i harmonię.

Sprawia, że czujemy się bezpiecznie. Jasne odcienie pobudzają koncentrację lub, wręcz przeciwnie, sprzyjają lenistwu. Kolor zielony działa też korzystnie w przypadku leczenia wrzodów żołądka czy grypy.

# Fioletowy

pomoże nam usunąć zmęczenie, złagodzi stres, zniweluje bezsenność. Kolor ten działa oczyszczająco.

# Róż

Róż - siostra fioletu i czerwieni, podnosi poczucie bezpieczeństwa, spokoju oraz sprzyja atmosferze relaksu.

Wykorzystajmy więc leczniczą moc kolorów i wpływajmy świadomie na nasze samopoczucie .

DZIĘKUJĘ ZA  
UWAGĘ 😊