

STRES ZNANY I NIEZNANY

mgr Ewelina Pakosz-Szydłowska

Organizator – Fundacja Science Watch Polska

www.sciencewatch.pl

Webinar 3.02.2021 r.

Program wystąpienia

1. Czym jest stres i jak oddziałuje na nasze ciało i emocje.
2. Pozytywne i negatywne konsekwencje stresu.
3. Strategie radzenia sobie ze stresem.
4. Co robić, żeby lepiej sobie z nim radzić.

Stres

- stan doświadczany wówczas, gdy dana osoba postrzega, że „wymagania przekraczają osobiste i społeczne zasoby, które jednostka jest w stanie zmobilizować”
- sytuacja trudna, której nie potrafimy sprostać, zauważamy, że tracimy nad czymś kontrolę, gdy nie mamy wpływu na to, co nas spotyka
- reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego radzenia sobie

STRES

```
graph TD; STRES[STRES] --- stan[stan]; STRES --- sytuacja[sytuacja]; STRES --- reakcja[reakcja organizmu];
```

stan

sytuacja

reakcja
organizmu

Rodzaje stresorów

- zwykłe, codzienne utrapienia - o małej „sile rażenia”, ale zdarzające się często
- stresory poważne, mające związek ze zmianami życiowymi – wynikające ze zmian w naszym życiu
- stresory katastrofalne – o traumatycznych konsekwencjach

Skala stresu Holmesa i Rahe'a

(wybrane pozycje)

Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Separacja lub rozstanie	65
Ślub	50
Nowy członek rodziny	39
Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego	29
Święta spędzone z rodziną	12

stres negatywny

tzw. dystres, który dezorganizuje,
rodzi poczucie zagrożenia
i pogarsza skuteczność

stres pozytywny

tzw. eustres, który może dodawać
energii, motywować, ekscytować



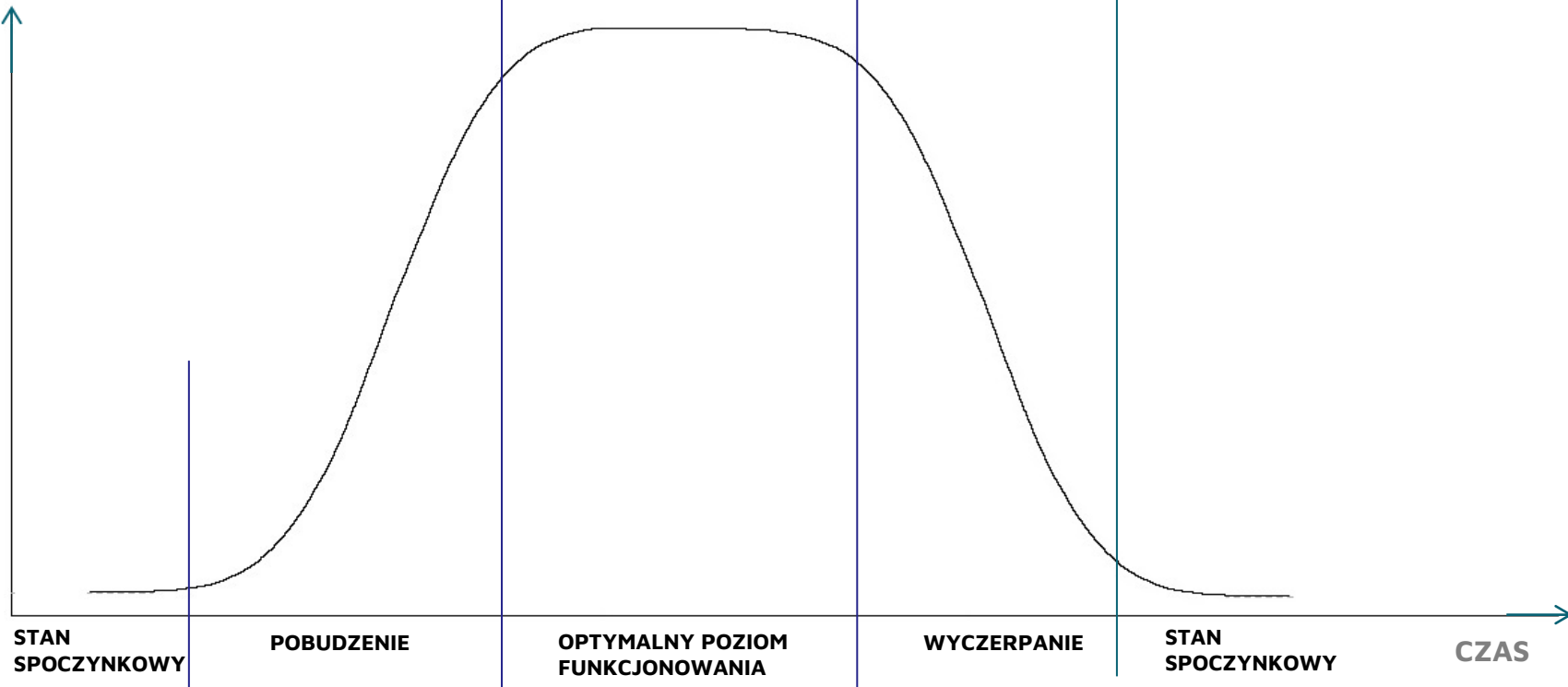
Filogenetyczna teoria „walki/ucieczki”

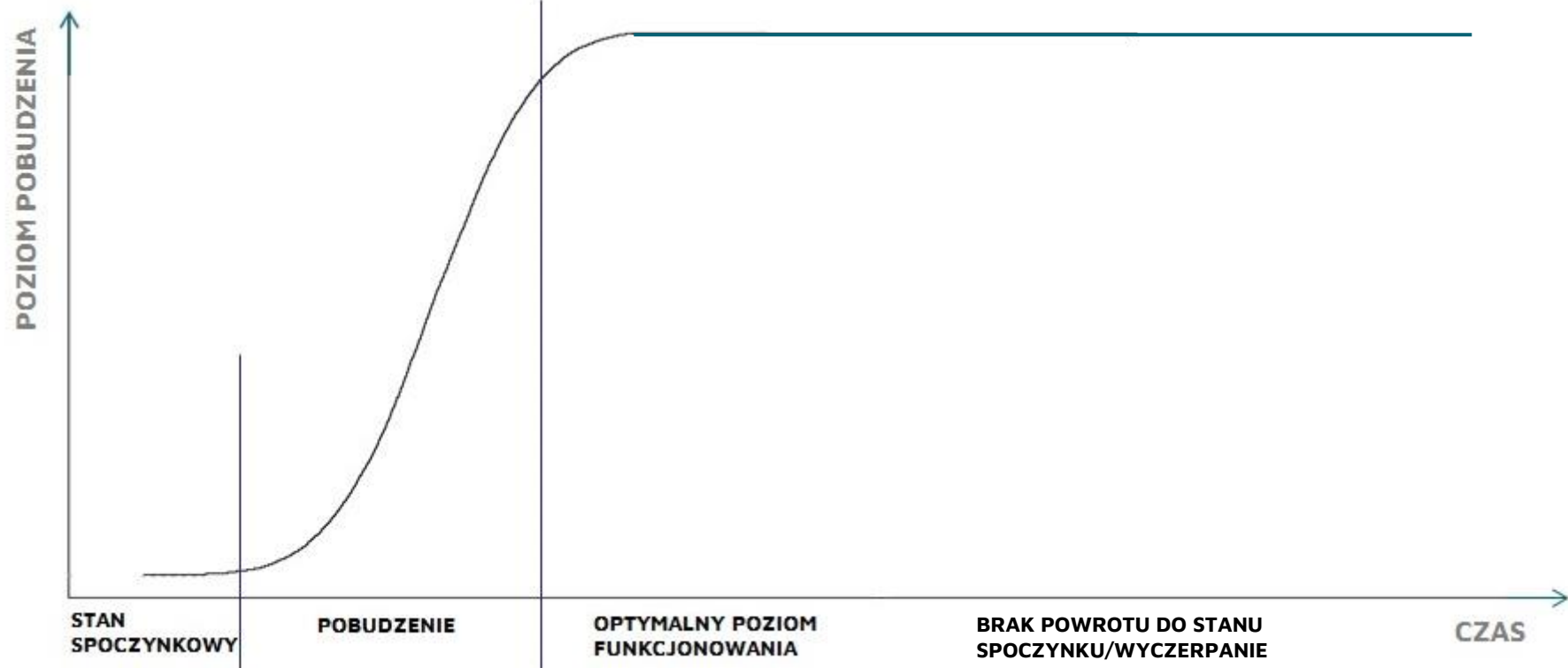


Mobilizacja ludzkiego organizmu do zwielokrotnionego wysiłku i wydolności fizycznej poprzez:

- przyspieszenie akcji serca
- pogłębienie oddechu
- wzrost wydolności mięśni
- wyostrenie zmysłów

POZIOM POBUDZENIA





1. Faza pobudzenia

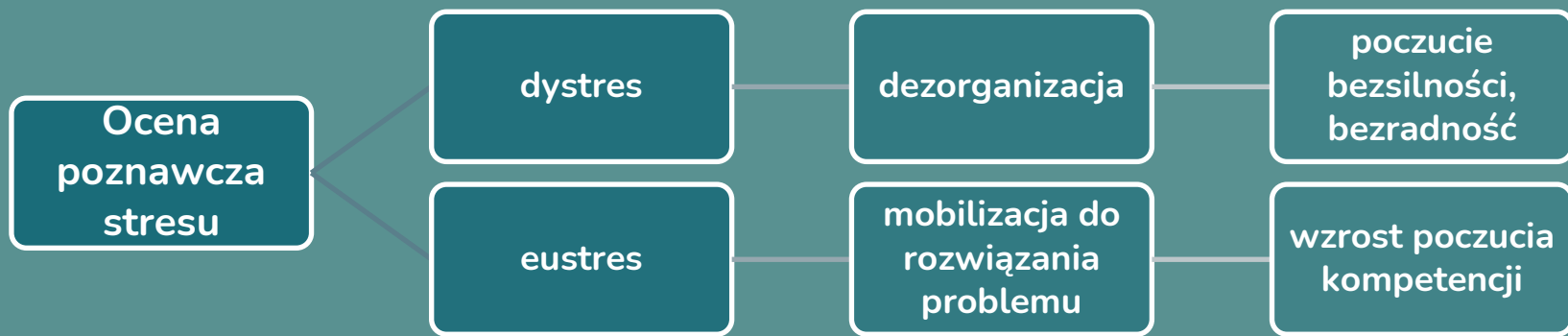
Następuje wyrzut adrenaliny i noradrenaliny - hormonów, które mobilizują ciało do działania - zwiększa się siła skurczu mięśnia sercowego, przyspiesza akcja serca; skutkuje to zwiększeniem ciśnienia tętniczego, rozszerzeniem dróg oddechowych i zwiększeniem poziomu cukru we krwi; poprawia się krążenie, rośnie częstotliwość rytmu serca oraz napięcie mięśni; zwiększa się wysycenie tlenem mózgu i innych tkanek

Hormony wydzielane przez organizm w czasie stresu działają pozytywnie, ale tylko wtedy, gdy stres trwa krótko, a co za tym idzie - gdy hormony oddziałują tylko przez pewien okres czasu i w niewielkich ilościach.

2. Faza wyczerpania

Rośnie i utrzymuje się w organizmie podwyższony poziom kortyzolu:

- negatywnie wpływa na system immunologiczny, zwiększa podatność na schorzenia psychosomatyczne
- obniża stężenie dopaminy i serotoniny – neuroprzekaźników nazywanych hormonami szczęścia, odpowiadającymi za dobre samopoczucie, pozytywne nastawienie, chęć do działania



Przekonania na temat siebie i świata

Ja (co myślę o sobie)

zaradny, kompetentny /

bezaradny, nieprzygotowany

Świat (co myślę o świecie)

dający szanse, sprzyjający odważnym /

zagrożający, nieprzychylny



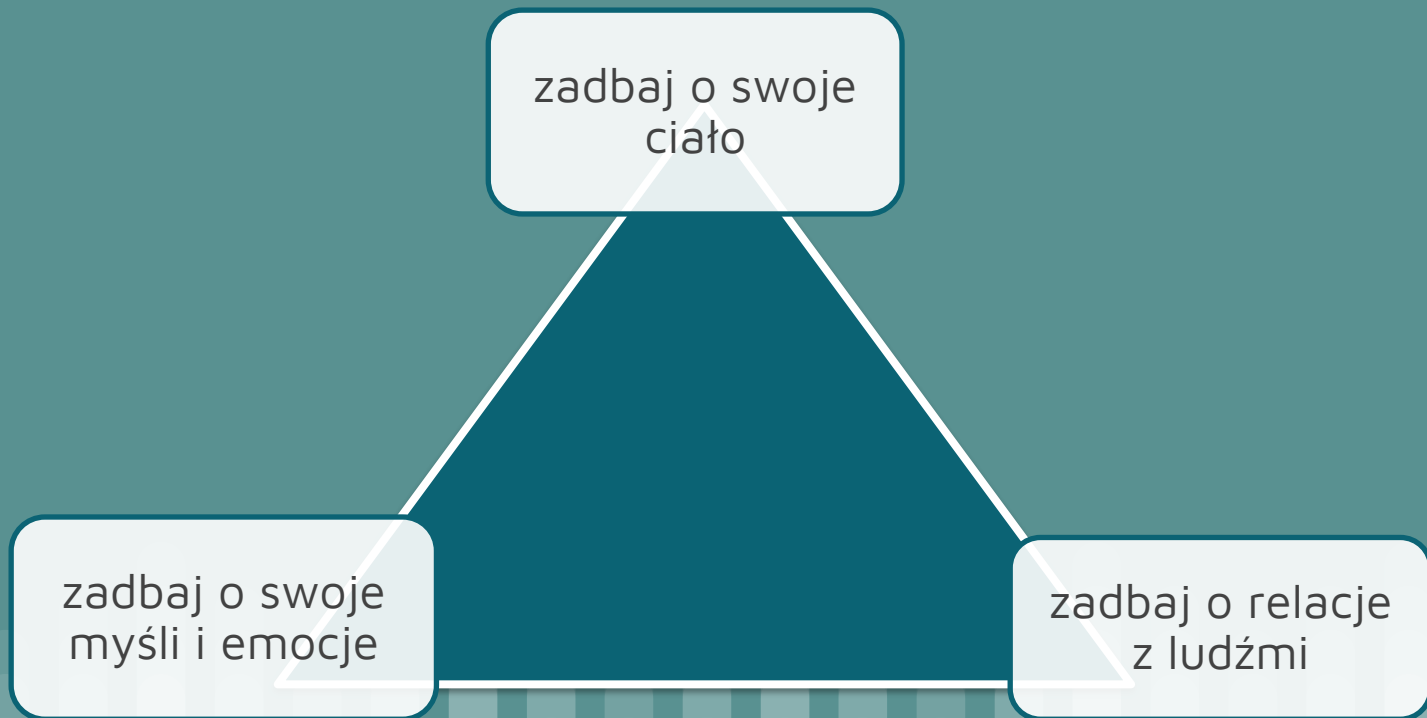
Indywidualna reakcja na stres zależy m.in. od:

- indywidualnych cech temperamentalnych i osobowościowych;
 - subiektywnej interpretacji sytuacji jako zagrażającej lub niezagrażającej;
 - oceny własnych kompetencji i zasobów;
 - rodzaju i siły stresorów;
 - dostępności wsparcia społecznego;
 - naszego przygotowania na sytuację trudną („stanu wyjściowego”).
- 

Style radzenia sobie ze stresem

- skoncentrowany na zadaniu
- skoncentrowany na emocjach
- zorientowany na unikanie

Co chroni przed nadmiernym przeżywaniem stresu – trójkąt ochronny



Co możesz zrobić sam?

Usiądź i zastanów się.

Szukaj możliwych rozwiązań trudnej sytuacji.

Skorzystaj z pomocy.

Zdejmij z siebie nadmierne zobowiązania (ćwiczenie).

Pamiętaj o odpoczynku.

Zadbaj o sen.

Rób coś, co daje ci radość.

Zapewnij sobie zrównoważoną dietę.

Myśl pozytywnie i uśmiechaj się do ludzi wokół siebie.

Zmień tryb życia.

Oczekiwania

Rodzina	Praca	Przyjaciele/znajomi	Organizacje, kluby, stowarzyszenia itp.

Z czego możesz skorzystać

- Techniki relaksacyjne i oddechowe (Relaksacja progresywna Jacobsona, Trening autogenny Schultza), wizualizacja
- Ćwiczenia fizyczne
- Medytacja
- Joga

Wpływanie na własne myśli w sytuacjach stresowych

Zdania proasertywne, warte powtarzania:

- Są sprawy, z którymi dobrze sobie radzę.
- Są ludzie, którzy mnie lubią.
- Zrobię to, co chcę zrobić, chociaż się trochę boję.
- Mam prawo do błędów.
- Mam prawo pytać i zwracać się o pomoc.
- To normalne, że się denerwuję w nowych sytuacjach.
- Nie chcę nikogo zranić, ale nie pozwolę zranić siebie.
- Mam prawo do swoich opinii, dokładnie tak samo jak inni ludzie.
- Jestem niepowtarzalny.
- Wiem, co jest dla mnie dobre.

Podsumowanie – działania ochronne na poziomie jednostki

- Samoświadomość reakcji stresowych;
- Nauka radzenia sobie ze stresem;
- Prowadzenie zdrowego stylu życia;
- Dbłość o relacje interpersonalne.

Dziękuję za uwagę.

Przygotowano na podstawie:

1. „Psychologia stresu”, Irena Heszen, PWN, 2016r.
2. „Mózg odporny na stres”, Melanie Greenberg, wyd. Rebis, 2018r.
3. „Jak sobie radzić ze stresem”, www.medonet.pl
4. „Style radzenia sobie ze stresem”, www.psychowiedza.com