



STRES

i formy jego odreagowania

+ RELAKSACJA

Wykonali:

Joanna Bielska

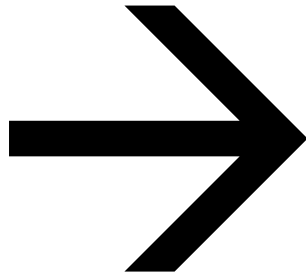
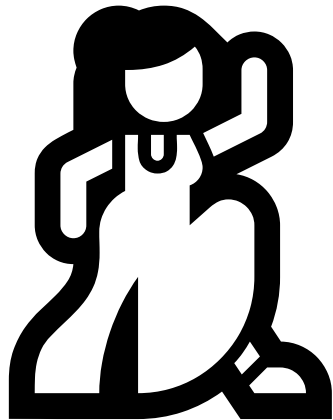
Wiktoria Dylewska

Aleksandra Szymkowiak

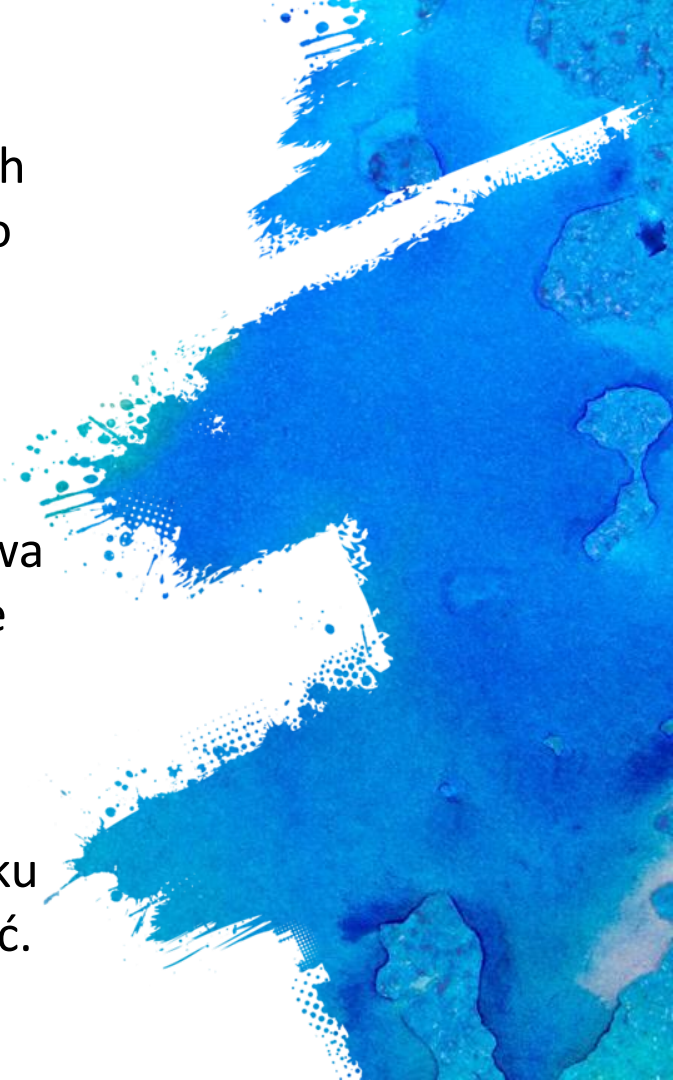
Współczesne życie, pełne pośpiechu, stawia nam coraz trudniejsze wyzwania, co rodzi liczne napięcia i może być przyczyną wielu problemów emocjonalnych i **stresu**. Mogą się one wyrażać w dolegliwościach somatycznych (*bóle głowy, pleców, zaburzenia miesiączkowania, brak lub nadmierny apetyt i inne*) lub psychicznych (*ciągłe zmęczenie, trudności ze snem, drażliwość itp.*). Czasami przyczynia się to do braku zadowolenia z życia i frustracji, ale niejednokrotnie może być czynnikiem wywołującym lub sprzyjającym wystąpieniu kryzysów psychicznych (*np. depresja, lęk napadowy, bezsenność*).



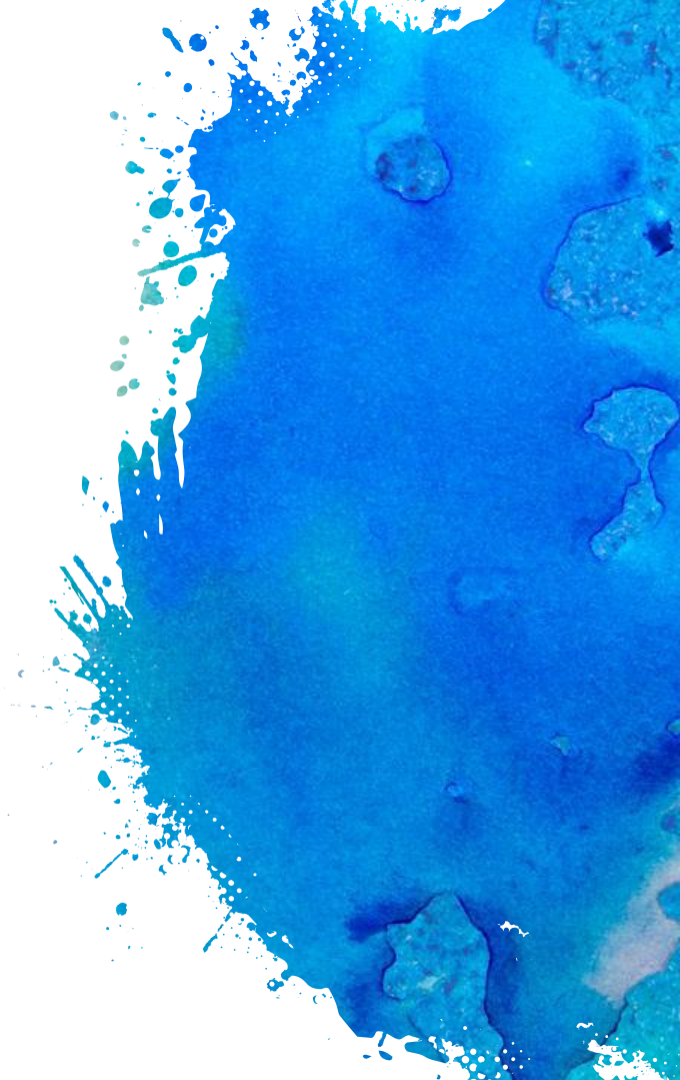
Każdy człowiek w swoim życiu styka się z różnymi stresogennymi sytuacjami, które wymuszają na nim reakcję mobilizacji zwaną inaczej reakcją **ATAK-UCIECZKA**. Ten rodzaj reakcji jest wrodzony i dotyczy ludzi oraz zwierząt. Uruchamia się ona w sytuacji zagrożenia.



Taka wrodzona reakcja w przypadku ludzi pierwotnych pozwalała im przetrwać, przygotowywała ich ciała do walki lub ucieczki. Współcześnie ludzie nadal uruchamiają tę wrodzoną reakcję, ale zbyt często i niewspółmiernie do zagrożenia. Dzisiejszym zagrożeniem dla człowieka są różnorodne sytuacje życiowe niekoniecznie zagrażające jego istnieniu. Używa on ataku-ucieczki także pod wpływem sytuacji, które wydają mu się groźne z psychologicznego punktu widzenia (*najczęściej w sytuacjach stresowych*). Im częściej uruchamiamy te reakcje, tym większe prawdopodobieństwo nadciśnienia i powstania nawyku mobilizacyjnego, który utrzymuje nas w sidłach napięć.



Stres najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu** w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość).



Stresory mogą też się różnić pod względem siły oddziaływania:

1

codzienne utrapienia

Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym).

2

stresory poważne

Charakteryzują się związkiem z tzw. zmianami życiowymi. To okoliczności o charakterze przełomu, jak wejście w związek małżeński, zmiana pracy, czy narodziny nowego członka rodziny.

3

stresory katastrofalne

Oddziałują na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne), uderzają w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo.

Od czego zależy to, że się stresujemy?

Można zauważyć, że te same sytuacje to dla jednych osób ekscytujące wyzwanie (eustres) a dla innych prawdziwy koszmar (dystres). Pomyślmy o np. skoku spadochronowym, nurkowaniu z rekinami, pracy maklera giełdowego, przemówieniu dla 500 osób czy jeździe samochodem z prędkością 200 km/h. Ludzie bardzo różnią się subiektywną oceną tych sytuacji. Stąd poza charakterystyką samego stresora, istotną rolę w tym czy się stresujemy odgrywa nasza subiektywna ocena stresora.



Zaburzenia ze strony układu ruchu (bóle krzyża, sztywność karku, ból głowy, migrena, bóle mięśniowe, zapalenie stawów).

Niekorzystny wpływ stresu na czynność układu krążenia. Duże ilości adrenaliny powodują skurcz naczyń krwionośnych i wzrost ciśnienia tętniczego. Adrenalina powoduje zwiększenie siły i przyspieszenie pracy serca.

Zaobserwowano, że w stresie obniża się poziom witaminy C, czyli w takich warunkach jej podaż zmniejsza odporność organizmu.

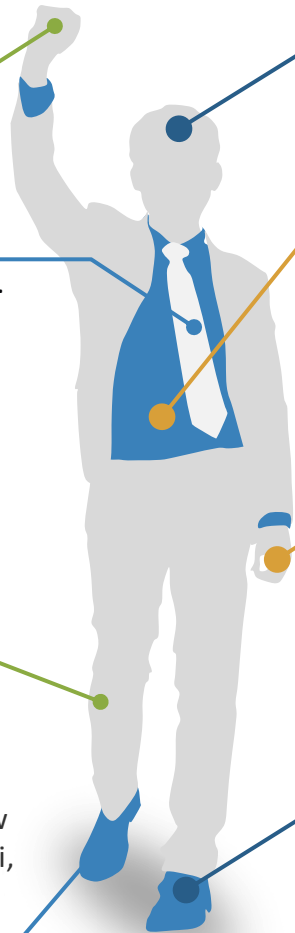
Zaburzenia koncentracji, pamięci, koordynacji i procesów poznawczych (sposobu patrzenia, uwagi), poczucie bezsilności, przyćmienie świadomości, nieracjonalność myślenia, obniżona efektywność i tempo pracy, zwolniony refleks.

Nadmierna lepkość krwi, wzrost ciśnienia i skurcz naczyń może upośledzać także krążenie mózgowe i powodować różnie nasilone zmiany niedokrwienne mózgu łącznie z udarem mózgu.

Stres niekorzystnie wpływa na układ pokarmowy, może być przyczyną ostrych wrzodów żołądka lub nadżerek błony śluzowej żołądka, chorób zapalnych jelit, biegunek, zaparc.

Zmiany w reakcjach emocjonalnych i zachowaniu: strach, lęk, frustracja, drażliwość, obniżenie poczucia własnej wartości, chwiejność emocjonalna, pesymizm, płaczliwość, uczucie zmęczenia, złość, nieuzasadniona agresja, impulsywność, wybuchowość, jękanie się, szybkie tempo mówienia, narzekanie, zaburzenia snu, tiki nerwowe, zgrzytanie zębami, silne pobudzenie.

Nadmiar kortyzolu niekorzystnie odbija się na metabolizmie węglowodanów, przyczyniając się do rozwoju cukrzycy. Ta zaś przyspiesza zmiany miażdżycowe w naczyniach i jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.



W sytuacjach zwiększonego napięcia część osób „dla uspokojenia” wypala większe ilości papierosów, wypija więcej kawy czy alkoholu. Niektórzy rozładowują stres nadmiernym jedzeniem. Takie zachowania przynoszą chwilowe wyciszenie, ale w ostatecznym rozrachunku tylko pogłębiają zmiany krążeniowe.

Stres towarzyszy nam na co dzień i tylko niektórym udaje się go unikać. To, co możemy zrobić to nauczyć się minimalizować jego skutki. Organizm nie może pracować na pełnych obrotach przez 24 godziny na dobę, potrzebuje regularnych okresów snu i wypoczynku.

W oderwaniu się od codziennych problemów pomaga wysiłek fizyczny, uprawianie sportu, gimnastyka a nawet zwykłe spacerowanie.

Podobny efekt wywiera uprawianie hobby, poświęcanie się ulubionym zajęciom jak majsterkowanie, robótki ręczne, uprawa ogródka, taniec, joga i wiele innych.

Szczególną uwagę powinno poświęcić się właściwemu odżywianiu; posiłki zjadać regularnie, bez pośpiechu, wyrównywać niedobory witamin i mikroelementów zwłaszcza witaminy C, B cynku, żelaza, magnezu.

Należy unikać przewlekłego stosowania środków uspokajających, które dość szybko mogą spowodować uzależnienie. Preferowane są preparaty naturalne jak melisa.



The background of the page is a large, abstract splash of watercolor paint in shades of purple, magenta, and red, centered on a white background. The paint has a textured, splattered appearance with various brushstrokes and droplets visible.

DEKALOG BEZSTRESOWEGO ŻYCIA

1. Zadbaj o możliwie najlepsze warunki pracy

Przyjrzyj się swojemu miejscu pracy, zwłaszcza najbliższemu otoczeniu i zastanów się nad tymi, jego elementami, które mogą utrudniać ci pracę i sprzyjać mnożeniu się sytuacji stresogennych. Być może masz za mało przestrzeni, w twoim pomieszczeniu jest zbyt ciemno lub duszno. A może panuje w nim hałas? Zastanów się jak można zmienić te elementy i zadbaj o komfortowe warunki.

2. Zastanów się nad swoimi obowiązkami

Zastanów się nad tym, które z twoich obowiązków dają ci najwięcej satysfakcji, a które są najbardziej stresujące i nieprzyjemne. Może okazać się, że źródło twojego stresu tkwi w jednej wykonywanej przez ciebie czynności, której po prostu bardzo nie lubisz. Jeśli dojdiesz do takich właśnie wniosków porozmawiaj ze swoim przełożonym – może wspólnie wypracujecie jakieś rozwiązanie.

3. Zwiększ umiejętność radzenia sobie ze stresem

Być może twój stres wynika nie z wagi rzeczy, które cię stresują, ale z twojej niewielkiej umiejętności radzenia sobie ze stresem. Jeśli tak właśnie jest zastanów się nad wybraniem, któregoś z dostępnych na rynku kursów, które oferują zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem, w tym zwiększenia odporności na stres pracy.

4. Zastanów się nad stresem w innych sferach życia

Zastanów się nad tym, czy twój stres w pracy rzeczywiście pochodzi z pracy. Być może jego źródło znajduje się w twoim życiu osobistym, czy rodzinnym. Jeśli tak przyjrzyj się temu źródłu i zastanów się co możesz zrobić – być może wystarczy rozmowa i wyjaśnienie sytuacji z kimś ci bliskim, a może chodzi o problemy finansowe i warto skorzystać z pomocy doradcy finansowego, by np. zmniejszyć swoje obciążenia.

5. Skorzystanie z pomocy specjalisty

Jeśli przyjrzałaś się swojemu życiu zawodowemu i prywatnemu, reflektowałaś na temat miejsca pracy oraz twoich umiejętności radzenia sobie ze stresem, jednak nie doszłaś do żadnych satysfakcjonujących wniosków, możesz skorzystać z pomocy psychologa, który pomoże ci zrozumieć powodujące twoją uczucie stresu.

6. Zmień swoje podejście

Bądź wyrozumiała dla innych. Pamiętaj, że nie ma ludzi idealnych. Staraj się zakładać dobre intencje osób i dostrzegać pozytywne strony sytuacji. Nie pomniejszaj dokonań swoich oraz współpracowników. Gdy myślisz o swoich obowiązkach unikaj zwrotów „zawsze”, „nigdy”, „natychmiast”, „muszę”. Zamiast nich postaraj się używać zwrotów „dobrze by było”, „chciałabym”, „postaram się”.

7. Postaw na dobrą komunikację

Postaraj się rozwiązywać konflikty i wyjaśniać sytuacje zanim atmosfera w pracy zgęstnieje na tyle, że w końcu kimś zaczną kierować emocje. Nie unikaj słowa „dziękuję”. Doprecyzowuj swoje prośby i polecenia i dopytuj innych, jeśli ich prośby i polecenia są dla ciebie niezrozumiałe.



8. Pamiętaj o sobie

Dbaj o swoje sprawy i swój komfort. Jeśli pewne obowiązki naruszają twoje prawa, nie bój się odmawiać. Pamiętaj także o swoim zdrowiu oraz zasadach work-life balance.

9. Dobrze się zorganizuj

Prowadź kalendarz, kontroluj swój czas i sprawy, które musisz doprowadzić do końca. Unikaj odkładania wszystkiego na później.

10. Regeneruj siły

Wysypiaj się, odpoczywaj, dbaj o aktywność fizyczną i zdrową dietę. Nie zaniedbuj swoich pasji. Nie zapominaj o przyjaciółach, rodzinie i innych osobach, które są ważne w twoim życiu.



RELAKSACJA

A person with long blonde hair, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting on a bed with their legs crossed. They are holding their hands together in a prayer-like position. The bed has a white and blue striped sheet. A dark blue banner with the word "RELAKSACJA" in white capital letters is overlaid on the image. The background is a blurred indoor setting with a wooden floor and a white rug.

Spis treści:

1. Co to jest relaksacja?
2. Ćwiczenia relaksacyjne.
3. Jak zacząć? Ćwiczenia oddechu.
4. Techniki relaksacyjne.
5. Jak często poddawać się relaksacji?
6. Efekty relaksacji.





Co to jest relaksacja?

Relaksacja jest rozluźnieniem wewnętrznego napięcia, w wyniku którego zmniejszają się nasze negatywne emocje, takie jak lęk, złość, gniew, zawiść. Możemy powiedzieć, że w wyniku rozluźnienia emocje transformują się w życzliwość, radość, spokój.

Innymi słowy: rozluźnienie wewnętrznych napięć i negatywnych emocji sprzyja rozwojowi dojrzałości emocjonalnej.

Relaksacja to metody i sposoby uzyskiwania stanu fizycznego i psychicznego odprężenia, czyli tzw. stanu relaksu. Treningi i ćwiczenia relaksacyjne służą wypracowaniu nawyków wprowadzania się w ten stan.

Co to jest relaksacja?

Reakcja relaksu jest demobilizacyjną reakcją organizmu, przeciwieństwem ataku-ucieczki. Polega na zmniejszeniu aktywności organizmu, co w praktyce oznacza przede wszystkim: zmniejszenie zużycia tlenu przez organizm o około 10- 20%, zmniejszenie ilości uderzeń serca o około 3 na minutę, zwolnienie rytmu oddychania, zmniejszenie poziomu kwasu mlekowego, wzrost fal Alfa w korze mózgowej.



Co to jest relaksacja?

Reakcji relaksu towarzyszyć mogą subiektywne odczucia określane jako wewnętrzny spokój, wewnętrzne wyciszenie, odprężenie, pogoda ducha, wrażenie zapadania się, wewnętrzna błogość, łagodna euforia, stan zmienionej świadomości. Mówi się niekiedy wprost, że relaks jest specyficznym „przestrojeniem świadomości”, które powoduje zmniejszenie wrażliwości na bodźce zewnętrzne i zwiększenie wrażliwości na bodźce wewnętrzne pochodzące z wnętrza organizmu i sfery ducha oraz psychiki.

Ćwiczenia relaksacyjne

Relaksacja może być metodą, która w mniej nasilonych problemach zapewnia istotną ulgę, a w bardziej złożonych – może być dodatkowym elementem terapii. Podstawowe ćwiczenia relaksacyjne są proste i możliwe do zastosowania w warunkach domowych.

Stosowanie metod relaksacyjnych nie wymaga wielkich nakładów. Potrzebne jest ciche miejsce, w którym swobodnie możemy przyjąć wygodną pozycję (*leżącą, pół leżącą, a niekiedy siedzącą*). Trzeba znaleźć jedynie 15–20 minut, które przeznaczymy w pełni na odprężenie.

Pomocna może być spokojna, lubiana i przyjemna muzyka.

Jak zacząć? Ćwiczenia oddechu

Relaksację zaczynamy od wykonania kilku **głębokich i spokojnych oddechów** przeponowych (*oddychanie torem brzuszny*m). Ważne jest, aby się na oddechach skoncentrować, starać się myśleć tylko o tym, czyli wykonywać je świadomie. Wykonaj 10 takich świadomych oddechów – być może zauważysz, że każdy z nich jest spokojniejszy i przynosi stopniowe odprężenie.





Jak zacząć? Ćwiczenia oddechu

Oddech pozwala w każdej sytuacji uwolnić się od stresu. Gdy tylko poczujesz, że coś zaczyna Cię irytować, gwałtownie wypuść powietrze z płuc. Ten wydech musi być mocny i głośny, chodzi o to, by usunąć powietrze z samego dna płuc. W myśli zacznij powtarzać: spokój, spokój. Potem powoli nabierz głęboko powietrza i wypuść je długim powolnym oddechem ze słyszalnym (*jeśli to możliwe*) na końcu. Opuść ramiona. Powtórz kilka razy. Natychmiast poczujesz spokój. Ciało wróci do równowagi.

Techniki relaksacyjne



Następnie możemy przejść do właściwych technik relaksacyjnych.

W przypadku nasilonego niepokoju, gdy trudno jest na dłużej pozbyć się napięcia i lęku, przydatna jest metoda bazująca na progresywnej **relaksacji mięśni**. Polega to w głównej mierze na stopniowym, świadomym napinaniu i rozluźnianiu grup mięśni.

Następnie powtarzamy to ćwiczenie zaciskając i rozluźniając kolejne części ciała, po to by dalej w ten sam sposób świadomie kurczyć i rozkurczać kolejne, większe grupy mięśni (*ramion, brzucha, pośladków, ud, łydek i stóp*).



Techniki relaksacyjne

U osób, które są w stanie utrzymać skupienie przez kilka lub kilkanaście minut, bardziej przydatne mogą być **techniki wizualizacyjne**. W ich ramach tworzy się plastyczne wyobrażenie miejsca, które wyzwala przyjemne uczucia. Typowe takie wyobrażenia to na przykład zielona łąka, polana w lesie, słoneczna plaża, brzeg spokojnej rzeki – miejsca, które kojarzą się ze spokojem, relaksem i bezpieczeństwem. Próbując sobie taką sytuację wyobrazić można pomyśleć o wszystkich przyjemnych elementach naszego wyobrażenia; np. delikatne muskanie naszych stóp ciepłym piaskiem, uspokajające dźwięki fal rozbijających się o brzeg plaży itp.



Jak często poddawać się relaksacji?

Zawodowy trener pracy z umysłem twierdzi, że robić relaksację raz dziennie to dobrze, dwa razy dziennie to bardzo dobrze, a trzy razy dziennie to doskonale! Ładnie brzmi, ale jak znaleźć czas na poddawanie ciała i umysłu temu oczyszczającemu zabiegowi? Najłatwiej wygospodarować te chwile wieczorem przed zaśnięciem i rano zaraz po obudzeniu się. Jeśli to trudne, można zadowolić się jedną sesją wykonywaną w dowolnym momencie dnia. Gdy już nabędziesz wprawy, a twój organizm przyzwyczai się do relaksacji, możesz skróconą jej formę przeprowadzić np. na przystanku, gdy czekasz na autobus.

Efekty relaksacji

Wiele osób przy niewielkim wysiłku lub dzięki współpracy z wykwalifikowanym trenerem uzyskuje dzięki opisywanym technikom **spokój i poczucie odzyskania kontroli nad życiem.**



Efekty relaksacji

Jednak nabycie umiejętności odprężania się przy zastosowaniu treningu relaksacyjnego wymaga w miarę regularnych ćwiczeń i pewnej wprawy. Aby efekty tych ćwiczeń były odczuwalne, trzeba je powtarzać około 3-5 razy w tygodniu, przez minimum 2 tygodnie.

Brak skupienia, dbałości i pośpiech może być przyczyną słabych rezultatów, co wtórnie może nasilać niepokój („*nawet to mi się nie udaje*”). Dla niektórych może to być powodem dla sięgnięcia po środek lub lek uspokajający, co zwykle nie rozwiązuje problemów w sposób trwały.

Dziękujemy za uwagę!

