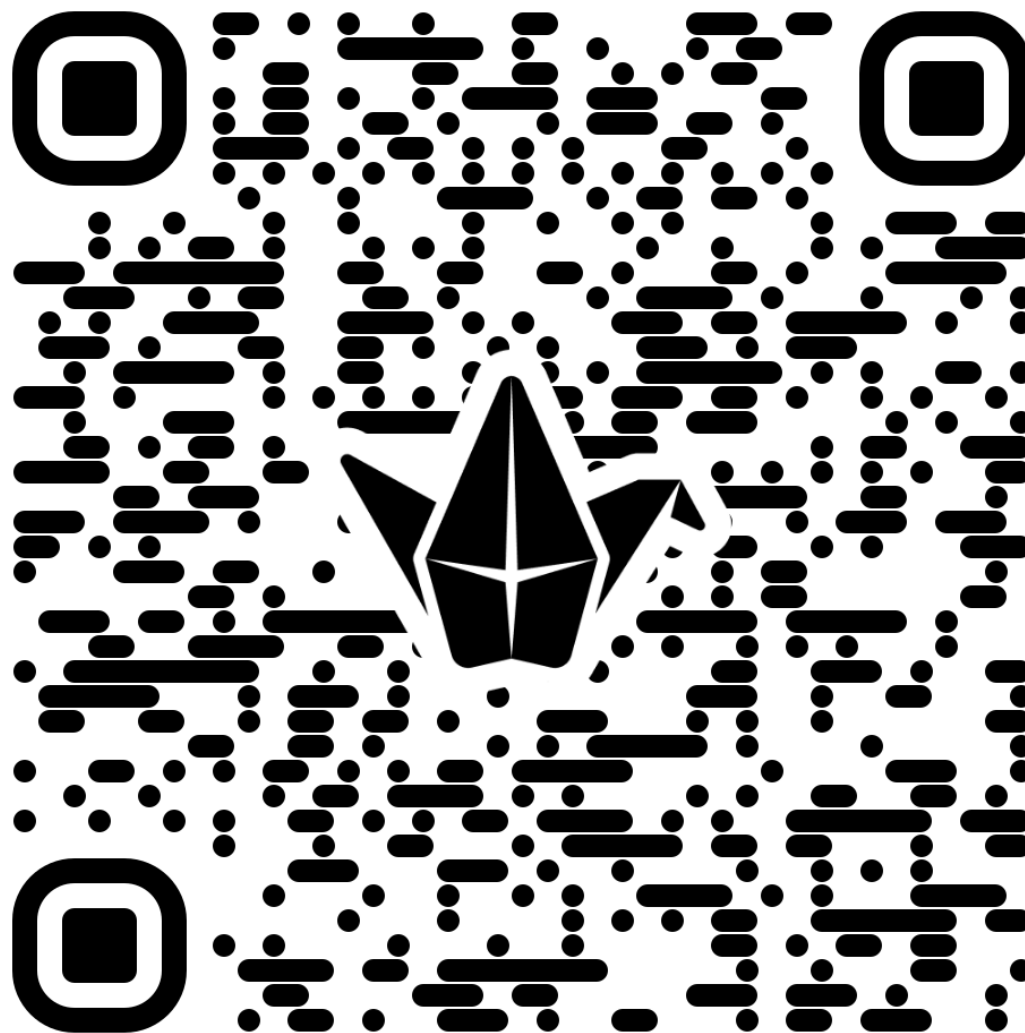


# Stres i zarządzanie sobą w czasie

Dr Bogumiła Krawiec

Katedra Psychologii Rozwojowej IP KUL

# Co Cię stresuje?



# Czym właściwie jest *stres*?

Stres to nic innego, jak reakcja organizmu na subiektywne poczucie "zagrożenia".

Każdy z nas doświadcza dwóch rodzajów stresu:

1. **dystres** – tzw. zły stres, który nas demobilizuje i paraliżuje,
2. **eustres** – tzw. dobry stres, który nas mobilizuje i pozwala wydajnie działać.

*Jak przejść od dystresu do eustresu? Czy jest to w ogóle możliwe?*

# Jak sobie radzić ze stresem?

## **Metoda oddechowa 4-7-8**

wdech przez 4 s – wstrzymanie powietrza przez 7 s – wydech przez 8 s

## **Metoda 5-4-3-2-1 (uziemienie)**

nazwij:

5 rzeczy, które widzisz,

4 dźwięki, które słyszysz,

3 rzeczy/powierzchnie, które dotykasz,

2 rzeczy/faktury/..., które czujesz,

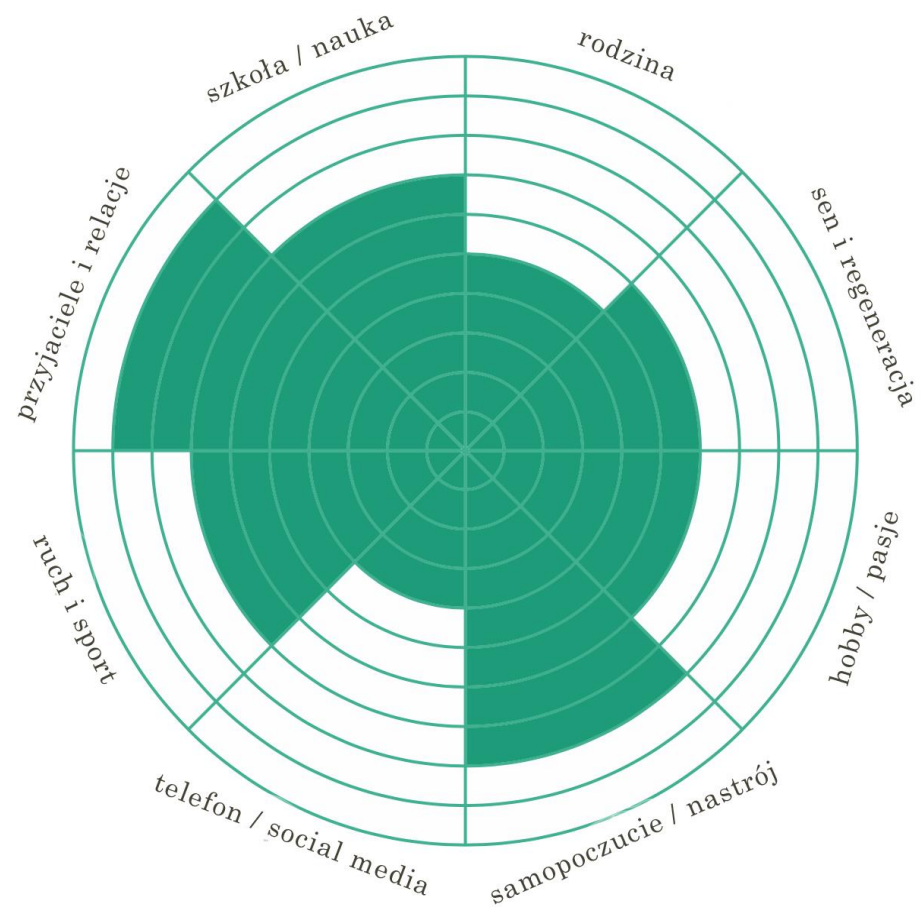
1 smak, który czujesz

## **Metoda Brain Dump**

wypisz wszystko, co znajduje się w Twojej głowie, pisz przez 5 minut

# Jak sobie radzić ze stresem?

## KOŁO RÓWNOWAGI



# Jak sobie radzić ze stresem?

<p><b>1</b> <b>WAŻNE I PILNE</b></p> <p>zdarzenia kryzysowe sprawy przeterminowane rzeczy „naglące” zaniedbania</p>	<p><b>2</b> <b>WAŻNE I NIEPILNE</b></p> <p>planowanie szukanie rozwiązań i możliwości budowanie relacji rekreacja i odpoczynek dokumenty biurowe</p>
<p><b>3</b> <b>NIEWAŻNE I PILNE</b></p> <p>błahie rzeczy „naglące” poszczególne spotkania, telefony, rachunki do uregulowania</p>	<p><b>4</b> <b>NIEWAŻNE I NIEPILNE</b></p> <p>złodzieje czasu poszczególne e-maile niektóre przyjemności</p>

## Na co wpływa?

Stres wpływa na całe nasze funkcjonowanie – ciało, emocje, myśli i zachowanie.

- **Ciało:** przyspieszone tętno, pocenie się, napięcie mięśni, problemy ze snem lub trawieniem
- **Emocje:** niepokój, rozdrażnienie, lęk lub euforia (w przypadku dobrego stresu)
- **Psychika:** koncentracja, pamięć, motywacja
- **Zachowanie:** unikać zadań, nadmierna aktywność lub wycofanie się

## Jak wpływa?

**Krótkotrwałe:** mobilizuje organizm („walczyć lub uciekać”) – wzrost adrenaliny, lepsza czujność

**Długotrwałe:** wyczerpuje zasoby – osłabia układ odpornościowy, zaburza równowagę emocjonalną i poznawczą

## Kiedy się pojawia?

Stres pojawia się zawsze, gdy sytuacja wymaga od nas więcej, niż aktualnie dajemy radę (lub wydaje nam się, że tak jest).

## Pozytywy

- Zwiększa **motywację** i **energię** do działania
- Poprawia **koncentrację** i **wydajność**
- Pomaga w **adaptacji** do nowych sytuacji
- Daje **poczucie spełnienia** i **satysfakcji** po pokonaniu wyzwania
- Pobudza **kreatywność** i **rozwój osobisty**

## Negatywy

- **Uczucie ciągłego napięcia**, **lęku** lub **przytłoczenia**
- Problemy ze **snem**, **apetytem** i **koncentracją**
- **Zmęczenie**, **rozdrażnienie**, **obniżony nastrój**
- **Bóle** głowy, brzucha, **osłabienie odporności**
- W dłuższej perspektywie: ryzyko **depresji**, **wypalenia** lub **chorób** somatycznych

**STRES**

**Pomoc**

- **Rozmowa** z bliskimi lub zaufaną osobą
- **Techniki relaksacyjne**
- **Profesjonalna pomoc:** pedagog szkolny, psycholog
- **Zdrowe nawyki:** regularny sen, ruch, odżywianie, hobby
- **Zmiana perspektywy:** traktowanie wyzwania jako okazji do rozwoju
- W razie potrzeby: **wizyta u psychiatry** (gdy stres jest bardzo silny i długotrwały)