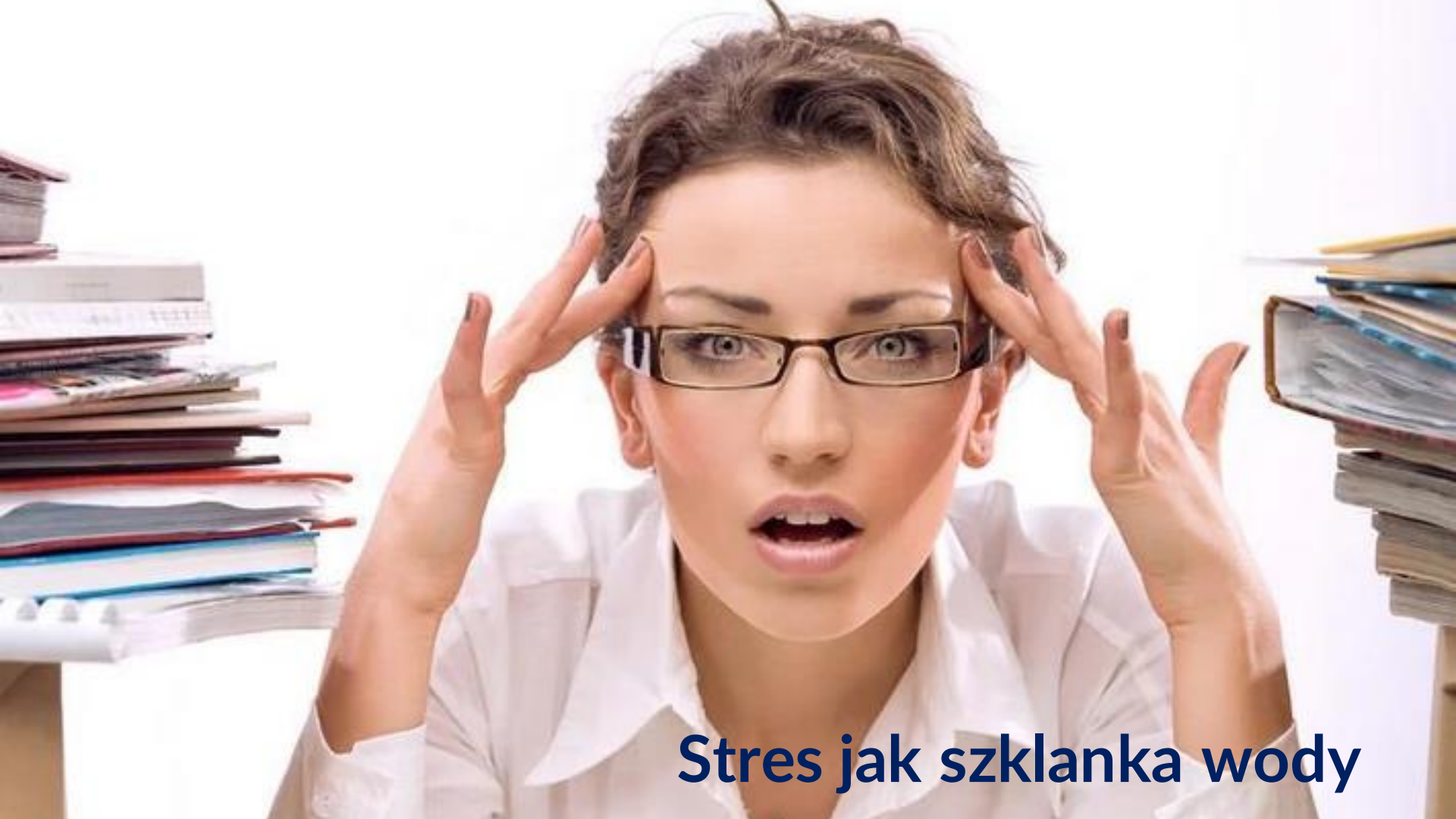




Stres jak szklanka wody

Stres jak szklanka wody



Stres – przyjaciel czy wróg?

Inspiruje czy dołuje? Jak sobie z nim radzić?



Stres jak szklanka wody

Jak myślicie, jak ciężka jest ta szklanka wody?

20 gramów...a może 60 gramów...?



Definicja stresu

Stres to stan ogólnej mobilizacji organizmu, wzmożonego napięcia, wywołany silnym bodźcem psychicznym lub fizycznym.





Rodzaje stresu- kryterium jakościowe

Eustres- „dobry stres”



Dystres- „zły stres”



Stres wróg czy przyjaciel?

Długotrwały stres powoduje
zachwianie równowagi psychicznej
w najmniej spodziewanym momencie



Dzięki stresowi działamy, skupiamy
uwagę, podejmujemy decyzje,
pokonujemy przeszkody





Fizjologiczne objawy stresu

- pocenie się
- suchość w ustach
- ból brzucha, biegunka
- nudności
- ból głowy
- przyspieszenie lub brak oddechu
- ból i ucisk w klatce piersiowej
- przyspieszone tętno



Identyfikacja źródeł stresu

Identyfikacja źródeł stresu to ważny krok w procesie radzenia sobie ze stresem.



★ Jak zatem radzić sobie ze stresem?

Potrzebujesz od 7-8 godzin snu!

Każdego dnia kładź się spać
o tej samej porze!

Odłóż telefon na drugi koniec pokoju!

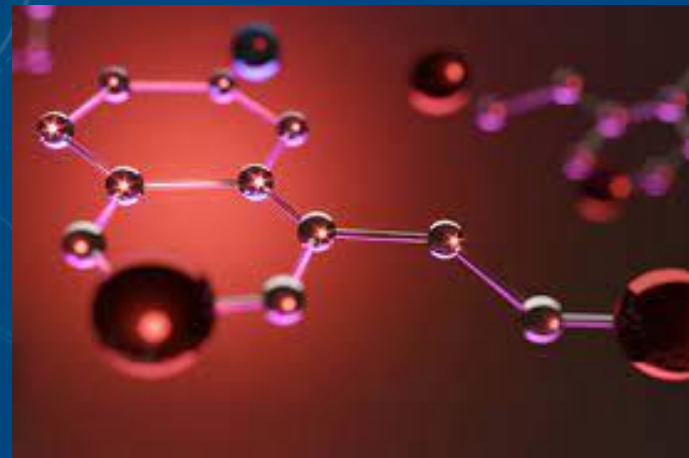
Nie zasypiaj przy włączonym telewizorze!



★ Jak zatem radzić sobie ze stresem ?

Zwiększ liczbę uderzeń serca do 120-180 razy na minutę przez pół godziny dziennie. Możesz wybrać dowolną aktywność fizyczną i podzielić 30 minut na części. Spaceruj 20-30 minut dziennie.

A wyzwolisz ENDORFINY!



★ Jak zatem radzić sobie ze stresem?

Picie wody pomoże Ci w zwalczeniu stresu.

Dobre śniadanie, zdrowe przekąski.

Zielona herbata.



★ Jak zatem radzić sobie ze stresem?

Znajdź swój sposób na relaks!

Słuchaj relaksującej muzyki.

Weź kąpiel.

Odstresowujący masaż.



★ Jak zatem radzić sobie ze stresem ?

Sposoby na stres z dalekiego wschodu:
wizualizacje,
joga,
medytacja





Jak zatem radzić sobie ze stresem ?

Zachowaj pozytywne nastawienie.

Zaakceptuj, że nie wszystko jesteś w stanie kontrolować.

Bądź asertywny, a nie agresywny.

Podkreślaj swoje uczucia

Nie bądź defensywnym lub pasywnym czy złym.

Znajdź swój sposób na redukcję stresu.



✧ Wypróbuj sprawdzone techniki

Metoda E. Jacobsona

Napinanie i rozluźnianie mięśni
poszczególnych partii ciała.

Metoda jest podzielona na 6 części:

- rozpoczynamy od nauki rozluźniania mięśni rąk, głowy, twarzy, języka, barkowych,
- następnie pleców i brzucha, a na końcu mięśni palców u rąk i nóg.



Wypróbuj sprawdzone techniki

Metoda J. Schultza

Wywołanie poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu i wewnętrznej medytacji.

Metoda jest podzielona na 6 etapów:

- uczucie ciężaru,
- uczucie ciepła,
- regulacja pracy serca,
- regulacja swobodnego oddychania,
- uczucie ciepła w splocie słonecznym (brzuchu),
- uczucie chłodu na czole.



★ Wypróbuj sprawdzone techniki

Stosuj różne techniki oddychania

Liczenie wdechów i wydechów – zrelaksuj się, skup się na oddechach i ich liczeniu.

Oddech odwrócony – na szybkim wydechu gwałtownie wypnij brzuch.

Oddychanie przeponą – przy wdechu wypnij lekko i swobodnie brzuch, przy wydechu wciągnij brzuch.



Wypróbuj sprawdzone techniki

Metoda 3 × 5

W sytuacji stresowej zmień obiekt swojej uwagi, przekieruj ją na:

- 5 rzeczy, które widzisz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są itd.,
- 5 rzeczy, które słyszysz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do twoich uszu,
- 5 rzeczy, które czujesz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na swoich emocjach. Następnie wróć do rzeczywistości i kontynuuj przerwane czynności



Wypróbuj sprawdzone techniki

Słuchaj muzyki

Włącz ulubioną muzykę, połóż się wygodnie i przez 20 minut słuchaj przyjemnych dźwięków. Nie myśl o niczym. Zmartwienia odłóż na chwilę na bok – kiedy się odprężysz, znacznie łatwiej znajdziesz rozwiązanie swoich problemów.



★ Wypróbuj sprawdzone techniki

Pracuj efektywnie

- Podczas planowania weź pod uwagę swoje predyspozycje (pora dnia).
- Zaplanuj rezerwę czasową.
- Wykonuj zadania w miarę możliwości do końca.
- Preferuj sprawy, które służą twojemu rozwojowi i dają widoki na przyszłość





Pamiętaj – gdy stres cię przygniata, szukaj
najskuteczniejszych w twoim przypadku
metod walki z nim i nie obawiaj się poprosić
innych o pomoc





Dziękuję za uwagę

Wynaleziono już:
- kawę bez kofeiny
- piwo bez alkoholu
- papierosy bez nikotyny

A o życiu bez stresu
ni widu, ni słychu...





Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
składam najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
spokoju oraz ciepła spędzonego w gronie
najbliższych, a w Nowym Roku wielu wspaniałości!

Edyta

