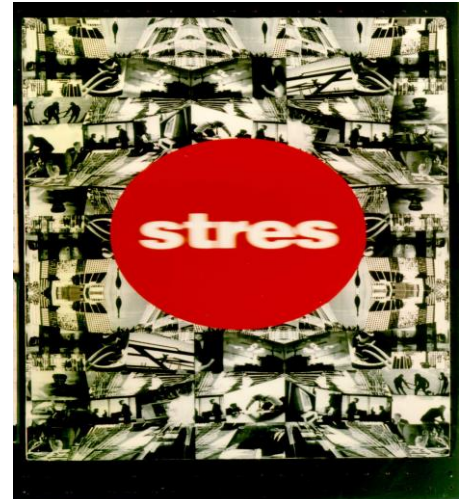


Stres to czynnik blokujący lub utrudniający rozwój człowieka, a zarazem nieodłączny czynnik życia każdego człowieka.

Czym jest stres?

Stres to zaburzenie równowagi spowodowane jakimś czynnikiem, to relacja pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami danej sytuacji.

Znane są nam **STRESORY**- czyli czynniki wywołujące stres. Dla dzieci są to przede wszystkim: niepowodzenia szkolne, konflikty w rodzinie, alkoholizm, rozwód rodziców i sytuacje patologiczne, egzaminy, klasówki, sprawdziany, odpytywanie przez nauczyciela, nadmiar obowiązków, przewlekła i ciężka choroba, publiczne wystąpienia, nieszczęśliwa miłość- zawód miłosny, brak poczucia własnej wartości, utrudnienia w realizacji własnych planów, samotność, izolacja, odrzucenie przez rówieśników.



Ludzie są różni i spotykają ich różne stresujące wydarzenia, ale objawy stresu są zawsze takie same. Są to **objawy somatyczne i psychiczne**.

Objawy somatyczne są zwykle podobne. Zdarzenie wywołuje stres, jeśli spostrzegamy je jako zagrożenie. Interpretacja zdarzenia dokonuje się w mózgu. Do krwi wydzielane są adrenalina – zwana hormonem stresu i noradrenalina – zwana hormonem walki, które powodują np.

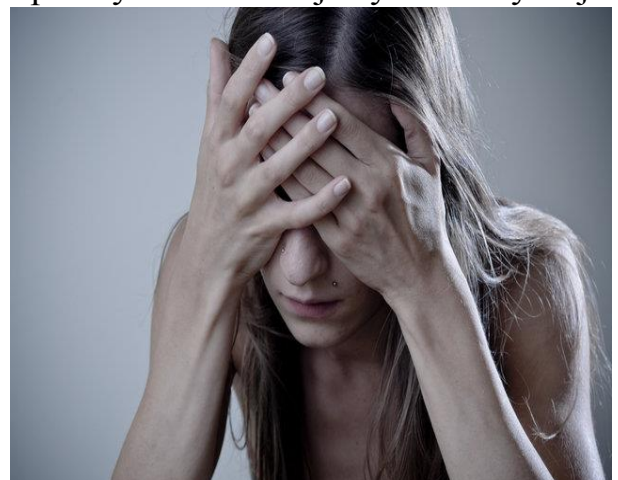
- spadek ciśnienia
- obniżenie temperatury ciała a następnie wskutek zadziałania mechanizmów obronnych, reakcje przeciwne:

- podwyższenie ciśnienia
- przyśpieszenie oddechu
- przyśpieszenie tętna

Te warunki stwarzają organizmowi optymalne warunki do podjęcia walki, obrony lub ucieczki.

Psychiczne objawy stresu są bardziej zróżnicowane. Zależą od sytuacji, którą postrzegamy jako zagrażającą, a także od właściwości osoby, która przeżywa stres. Objawy te zazwyczaj odczuwane są jako przykre doznania (dlatego ludzie starają się ich unikać). Są to np.

- uczucie niepokoju, strach
- gniew
- poczucie bezradności
- poczucie pustki w głowie
- trudności w koncentracji uwagi
- kłopoty ze snem
- trudności w podejmowaniu decyzji



Jeśli sytuacje stresowe nawracają z dużą częstotliwością lub jeśli stres ma charakter przewlekły, obserwujemy u ludzi poczucie ogólnego dyskomfortu psychicznego

Najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem: spacer, słuchanie muzyki, kąpiel, zakupy, płacz, krzyk, prośenie kogoś o pomoc, wysiłek fizyczny, spotkanie z przyjaciółmi, pomoc innej osobie, oglądanie ulubionego filmu, czytanie książki, wyjście do kina.

Omówione sposoby walki ze stresem należą do grupy konstruktywnych. Niestety istnieją także destruktywne, po które niestety najczęściej sięgamy, których powinniśmy unikać, ponieważ prowadzą do chorób i uzależnienia- sięganie po alkohol, narkotyki, papierosy, hazard.



Proponujemy kilka doraźnych a łatwych w realizacji sposobów radzenia sobie ze stresem:

- nie ukrywaj złego nastroju- rozmawiaj z bliskimi
- ucz się systematycznie, bo zaległości pogłębiają stres
- często się uśmiechaj
- nie walcz- przystosuj się
- zadbaj o porządek, bo bałagan rozprasza
- nie duś w sobie bólu- tylko go wypłacz
- stawiaj przed sobą cele, które dasz radę zrealizować
- bądź cierpliwy

Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły. Musimy sami wypracować w sobie optymalny, najlepszy dla nas sposób radzenia sobie ze stresem.

Opracowała:

mgr Agnieszka Sucharska- Bugajska