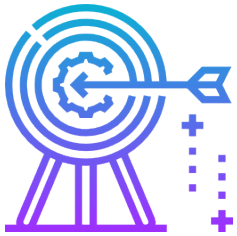
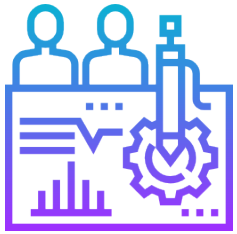
stres

Co to jest stres?



bodziec

reakcja



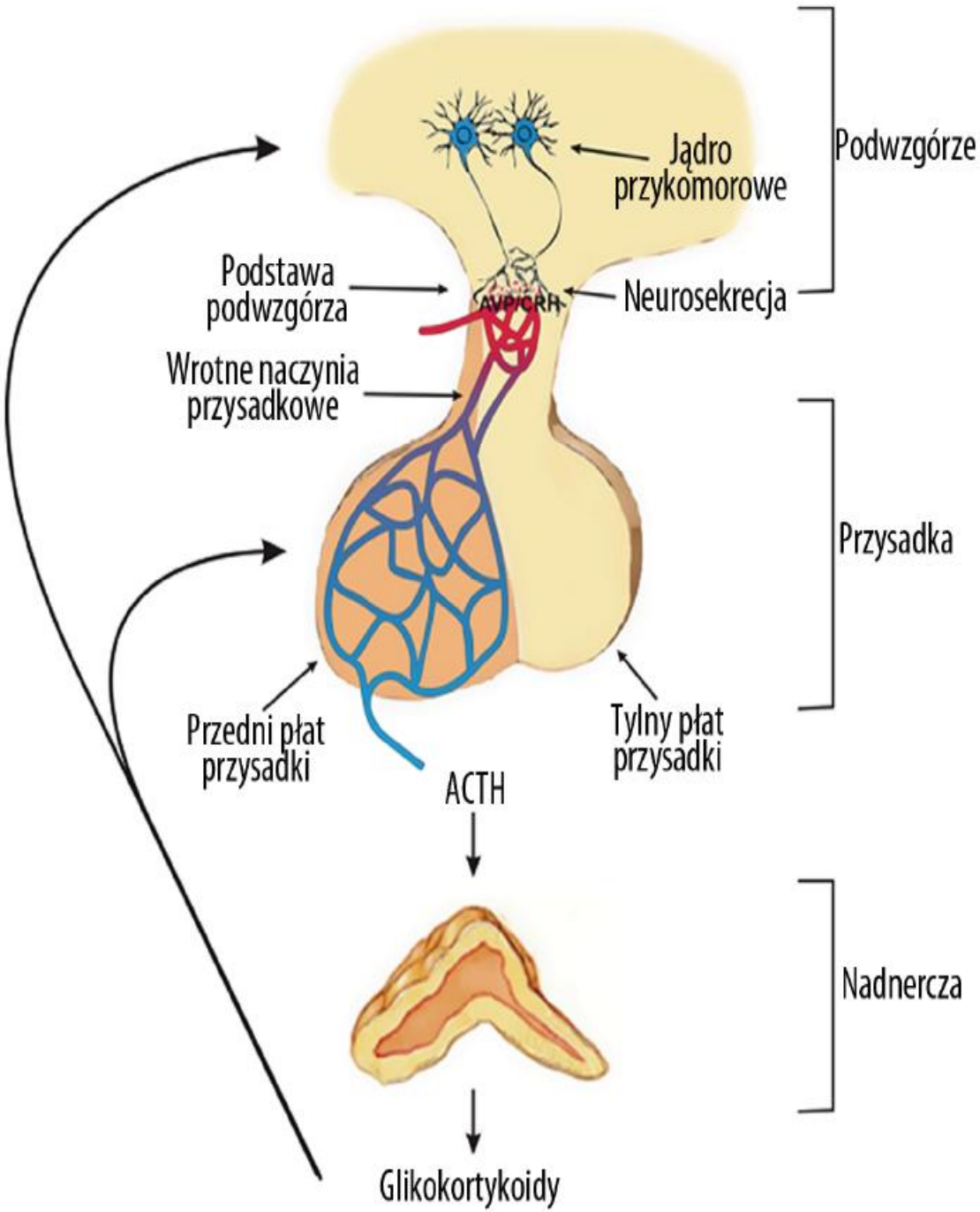
proces (transakcja)

STRES to dynamiczna reakcja adaptacyjna organizmu, która jest wynikiem **różnic pomiędzy naszymi możliwościami a wymogami sytuacji.**

Stres rozumiany jako zespół objawów fizjologicznych jest „spadkiem” po naszych przodkach , dla których stanowił reakcję adaptacyjną wobec realnych zagrożeń

Reakcja „walki lub ucieczki” w większości sytuacji , w których znajduje się współczesny człowiek jest nieadaptacyjna

Przed wybraniem „walki lub ucieczki” w większości dzisiejszych sytuacjach stresowych chronią nas sygnały z kory przedczołowej. Ta najmłodsza filogenetycznie część mózgu odpowiada za hamowanie lub odblokowywanie podległych jej starszych ewolucyjnie części mózgu. Jej odpowiednie funkcjonowanie zapewnia adekwatne rozpoznanie stresora, kontrolowanie przebiegu reakcji stresowej i utrzymywanie wzbudzenia wywołanego przez stres na odpowiednim poziomie.



Jednak mechanizm reakcji stresowej pozostał niezmienny…

W reakcje stresową zaangażowane są dwa układy:

- ***Współczulny układ nerwowy*** *(część autonomicznego układu nerwowego), który unerwia narządy wewnętrzne, jest odpowiedzialny za tzw. reakcję walki lub ucieczki. W pierwszych chwilach po zadziałaniu stresora pobudza on nadnercza do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny. Wywołuje takie skutki, jak przyspieszenie tętna i oddechu, szybszą pracę serca, rozszerzenie oskrzeli oraz źrenic. Powoduje odpłynięcie krwi z kończyn w kierunku mięśni, serca i mózgu oraz ustanie procesów trawiennych.*

- ***System podwzgórze- przysadka-nadnercza*** *aktywuje się dopiero po minutach lub godzinach od zadziałania stresora. Podwzgórze pobudza przysadkę, wydzielając kortykoliberynę (CRH. Przedni płat przysadki pod wpływem CRH wydziela inny hormon – kortykotropinę (ACTH). Kortykotropina zostaje przetransportowana do kory nadnerczy, która wydziela m.in. Kortyzol. Kortyzol zwiększa stężenie glukozy we krwi i przyspiesza rozkład kwasów tłuszczowych do ciał ketonowych. Powoduje również zmianę przetwarzania informacji docierających do narządów zmysłów.*

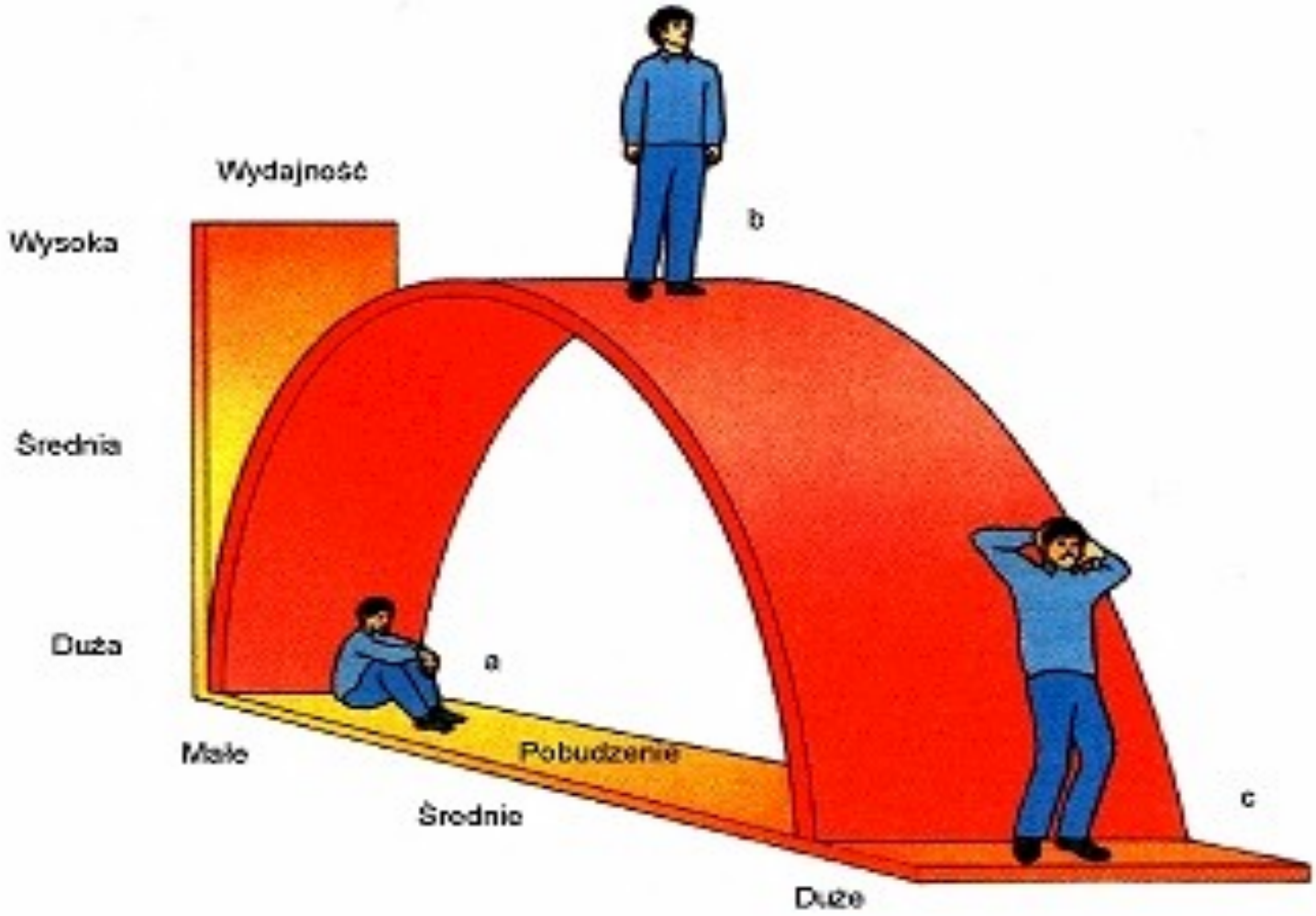
Trzy **stadia reakcji stresowej** *(wg Hansa Seleya)*

1. stadium alarmowe – mobilizacja sił obronnych organizmu.
a) faza szoku – reakcja fizjologiczna po bezpośrednim zadziałaniu stresora
b) faza przeciwdziałania szokowi – uruchomienie sił obronnych organizmu

2. stadium odporności – organizm względnie dobrze znosi działanie czynników szkodliwych

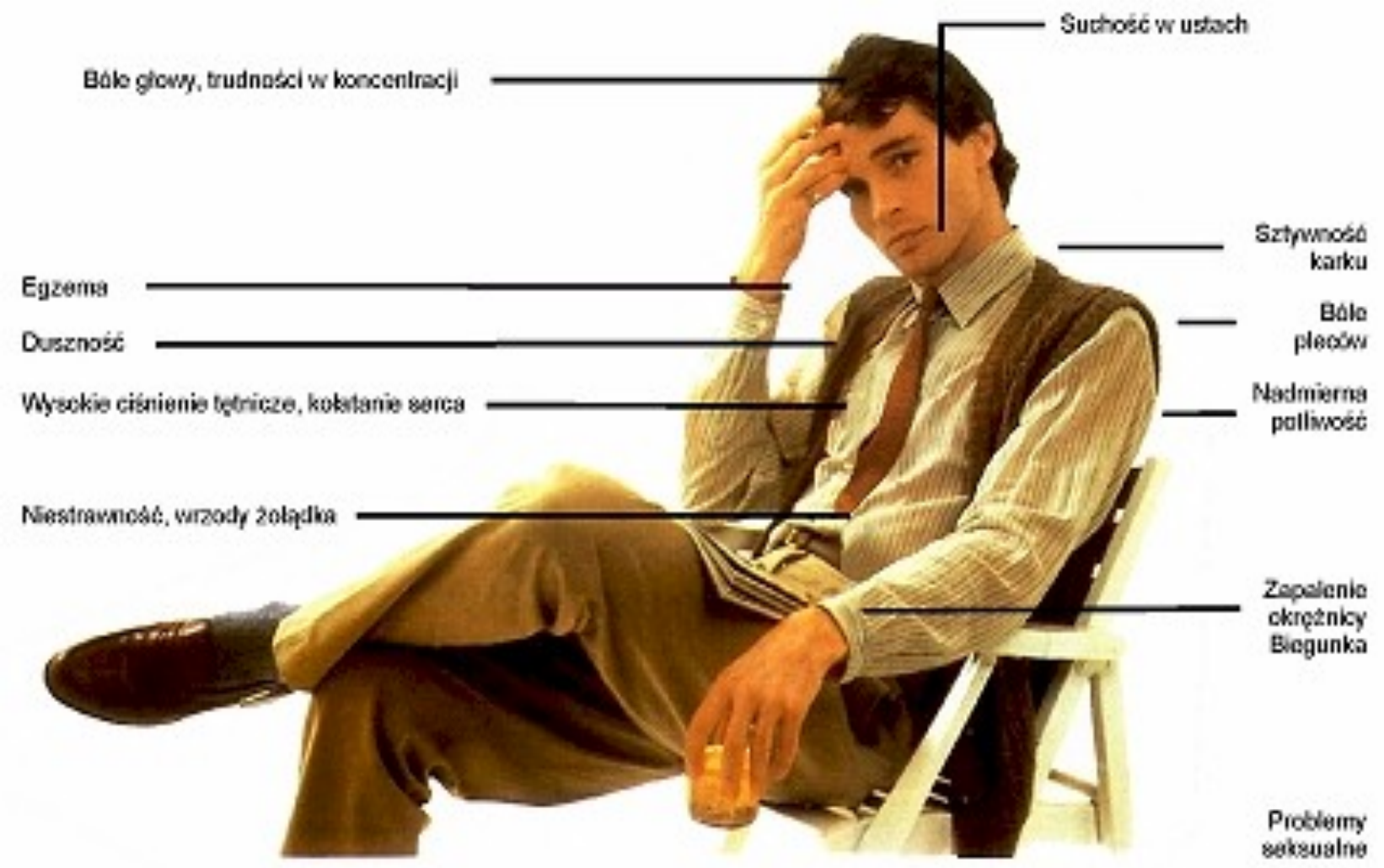
3. stadium wyczerpania – utrata zdolności obronnych organizmu na skutek zbyt długiego lub intensywnego działania stresora. W stadium wyczerpania dochodzi do rozregulowanie funkcji fizjologicznych (np. trudności z zasypianiem); zmian w tkankach (np. owrzodzenie różnych narządów, obniżenie progu odporności, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zmiany reumatyczne itd.)

Optymalna dawka stresu jest niezbędna aby być efektywnym



Źródło: T. Trauer: Stres. Warszawa, Wydawnictwo TENTEN 1992, 43.

Zbyt duża rozregulowuje nasz organizm, a w dłuższej perspektywie prowadzi do chorób



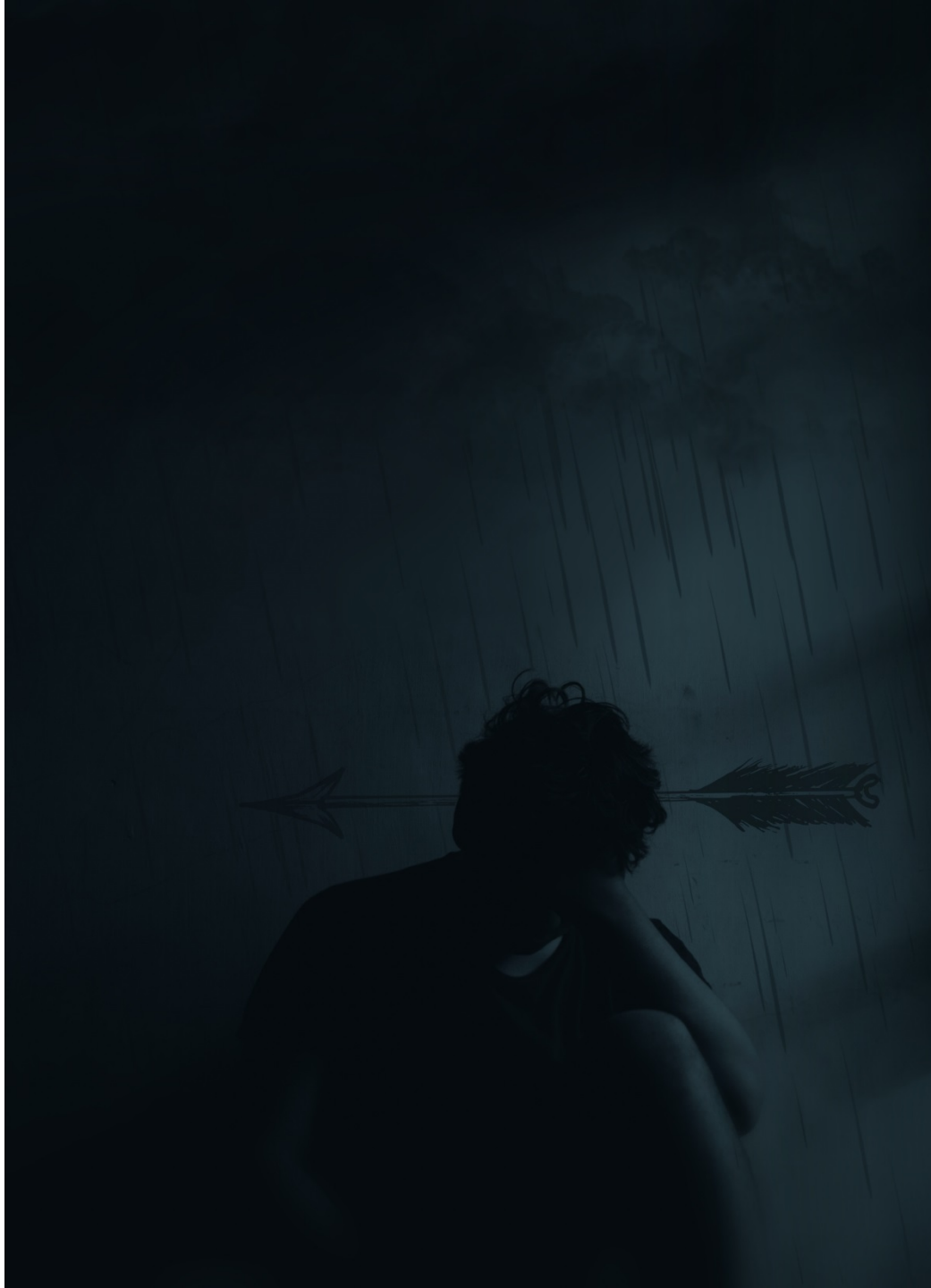
Źródło: T. Trauer: Stres. Warszawa, Wydawnictwo TENTEN 1992, s. 22-23.

Długotrwały stres może doprowadzić do:

- chorób serca
- udaru mózgu
- choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- nerwicy
- bezsenności
- obniżenia odporności
- zaburzeń miesiączkowania
- zaburzenia erekcji

Reakcje fizyczne organizmu na stres:

- ból głowy
- drżenie rąk
- zimne ręce
- nadmierne pocenie się
- bóle w klatce piersiowej
- brak apetytu
- ból brzucha
- nudności
- zaburzenie trawienia
- podwyższone ciśnienie
- nadwrażliwość na bodźce
- szczękościsk
- wysypka
- blady odcień skóry
- dreszcze
- napięcie i bóle mięśni
- problemy ze snem
- trudności w oddychaniu



Przejawy stresu

Poznawcze

- osłabienie pamięci
- obniżenie efektywności pracy intelektualnej
- obniżenie tempa pracy intelektualnej
- częste pomyłki
- uczucie pustki w głowie
- trudności w koncentracji

przejawy stresu

Emocjonalne

- chwiejność emocjonalna
- niepokój
- lęk
- gniew
- nieufność
- uczucie zmęczenia
- niecierpliwość
- drażliwość
- brak tolerancji wobec innych
- „gonitwa” myśli
- obniżona samoocena
- poczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami
- pesymizm

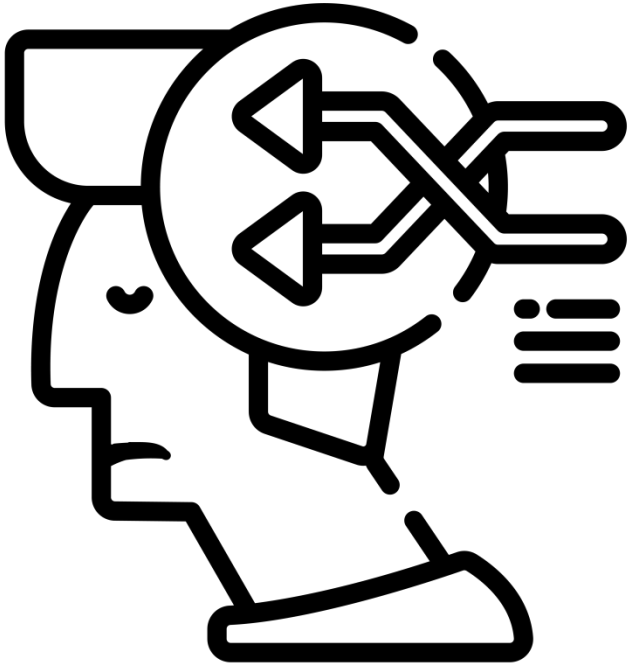
przejawy stresu

behawioralne

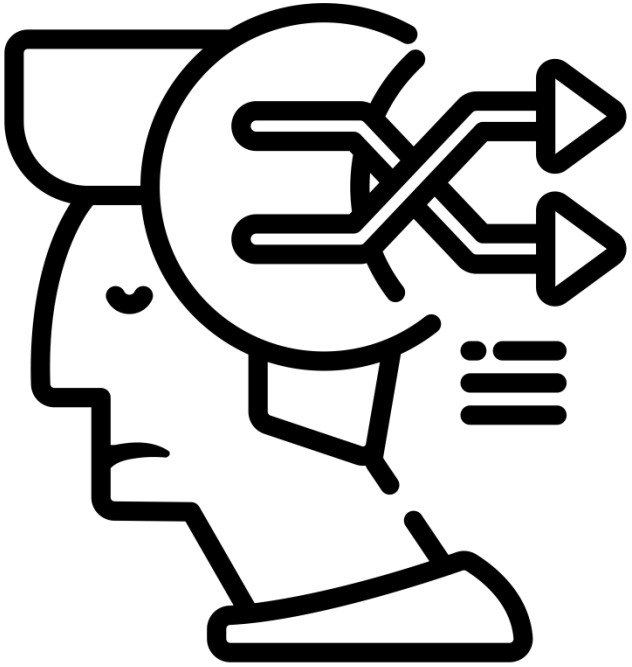
- wybuchy płaczu
- stosowanie używek
- objadanie się
- szybkie tempo mówienia
- unikanie kontaktów z ludźmi
- nerwowe tiki
- spowolnienie reakcji
- nerwowość ruchów
- agresja, prowokowanie konfliktów

Źródła stresu

wewnętrzne



zewnętrzne



Style radzenia sobie ze stresem

skoncentrowany na zadaniu

Style radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowany na emocjach

Style radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowany na unikaniu

Jak sobie pomóc w walce ze stresem

Naucz się rozpoznawać objawy stresu

Rozładuj nagromadzone emocje

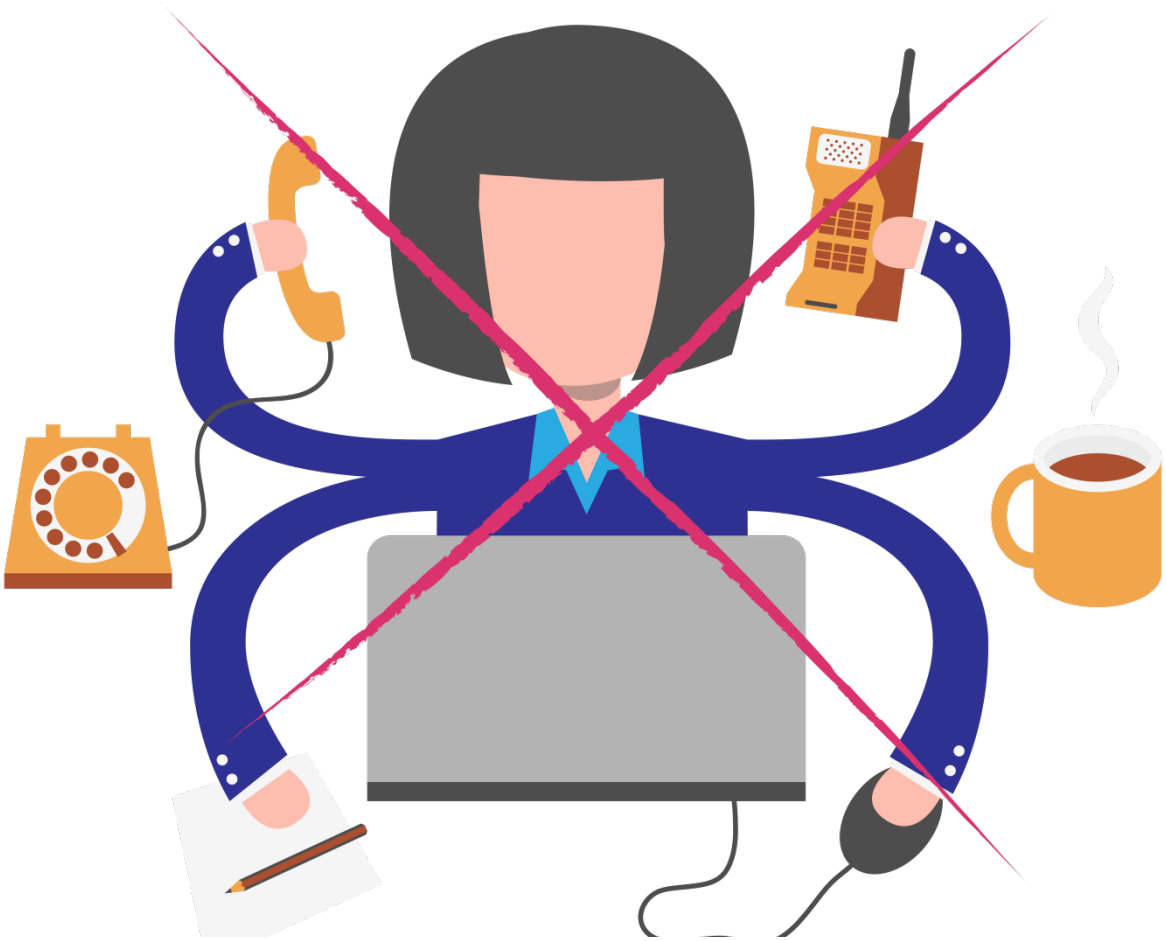
Zajmij się czymś, co ci sprawia przyjemność

Śmiej się

Nie zaniedbuj życia intymnego

Unikaj hałasu

Nie bierz za dużo spraw na swoje barki



Naucz się mówić „NIE”

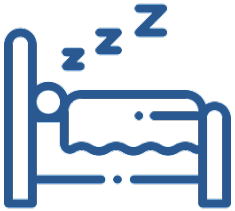
Zaakceptuj siebie – nikt nie jest idealny

Pamiętaj, masz prawo do popełniania błędów

Ciesz się życiem rodzinnym i przyjaciółmi

Ustal priorytety, określ, co jest dla ciebie najważniejsze

najprościej



wysypiaj się

ruszaj się

racjonalnie jedz

Sprawdź jak bardzo jesteś obciążony stresem

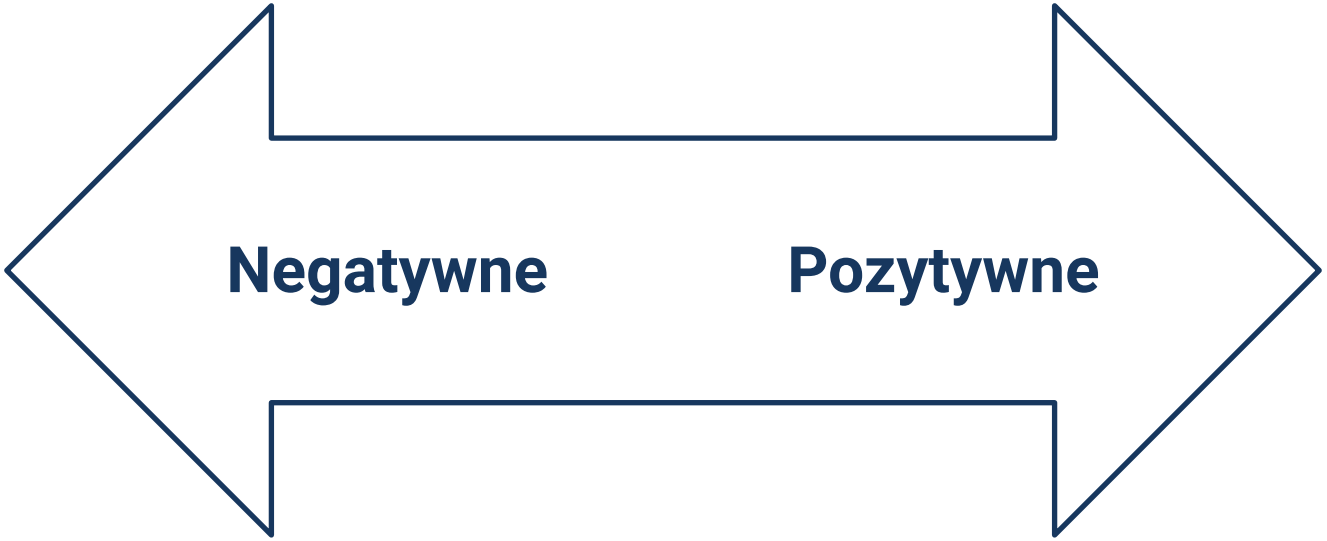
Skala stresu Holmesa i Rahe

Z badań Holmesa i Rahe'a wynika interesująca zależność statystyczna pomiędzy stresorami, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę

- 150–199 jednostek stresu = 37-procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
- 200–299 jednostek stresu = 51-procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
- ponad 300 jednostek stresu = 79-procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat

Krytyczne zdarzenie losowe

Zmiana życiowa wymaga ponownej adaptacji



Wzrost potraumatyczny

- docenianie życia
- zmiana systemu wartości
- wzbogacenie duchowe
- zmiana przekonań na temat samego siebie

długotrwała spuścizna traumy

Myśl, która ci przeszkadza, natrętnie przychodzi ci do głowy poddaj analizie według następujących punktów:

- Czy to przekonanie jest oparte na faktach?
- Czy taka myśl chroni moje zdrowie i życie?
- Czy taka myśl pozwala mi osiągnąć bliższe i dalsze cele?
- A może dzięki tej myśli unikam bądź rozwiązuję konflikty?
- Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chcę się czuć?

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	**I** • sprawy naglące • sprawy „na wczoraj” • sytuacje kryzysowe	**II** • zapobieganie • planowanie • rekreacja • szukanie możliwości • budowanie relacji
NIEWAŻNE	**III** • niektóre telefony • błahe sprawy naglące • niektóre spotkania	**IV** • przyjemności • złodzieje czasu • niektóre e-maile

www.KrystianMularczyk.com

PANUJ NAD MYŚLAMI SZUKAJ ALTERNATYW

DLA DOŁUJĄCYCH,

OBNIŻAJĄCYCH TWOJĄ WARTOŚĆ

PRZEKONAŃ