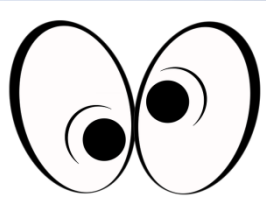
Sposoby radzenie sobie ze stresem?

Autor: Monika Szymańska

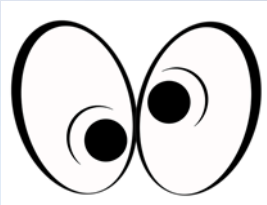
Prezentacja multimedialna do pozalekcyjnych zajęć wychowawczych- grupa starsza

Czym jest stres?



Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać mobilizująco lub deprymująco. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres o wektorze negatywnym (demobilizujący) ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu.

Przyczyny stresu



Źródłem stresorów mogą być: zarówno **czynniki fizyczne** (np. hałas, choroby), jak i **społeczne** (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata bliskiej osoby).

Wpływ stresu na organizm

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy - również chroniczne,
- bóle kręgosłupa,
- cukrzyca,
- osteoporoza,
- kłopoty z trawieniem,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięcznego u kobiet,
- otyłość
- kłopoty z cerą,
- wypadanie włosów.

Rodzaje stresu

Positive

Negative

Dystres jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.
Eustres to stres pozytywnie mobilizujący do działania.
Neustres to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy.

Jak radzić sobie ze stresem…

Pojęcie „radzenia sobie ze stresem”, wprowadzono po raz pierwszy w latach 60. XX w. Naszą reakcją na działanie stresora jest dążenie do jego usunięcia i powrót do stanu równowagi, jednak to właśnie sposób poradzenia sobie ze stresem będzie w głównej mierze decydować o kosztach, jakie poniesiemy w konfrontacji z czynnikami, które go powodują.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

MEDYTACJA

Pomaga opanować emocje, pozwala na wyciszenie i wpływa na obniżenie poziomu stresu. Regularna medytacja poprawia ogólny stan zdrowia, a szczególnie:

- obniża ciśnienie krwi
- likwiduje arytmię serca
- usuwa ból (także migrenowy)
- obniża poziom lęku
- leczy łagodne formy depresji
- podwyższa samoocenę.

JOGA

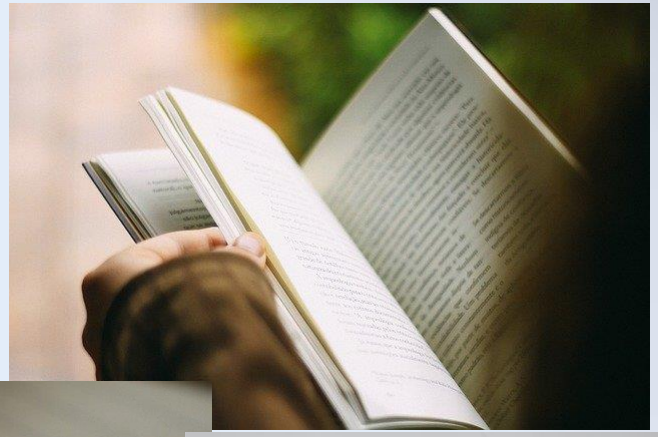
Przywraca równowagę psychiczną, a tym samym pomaga walczyć z depresją, stresem i niepokojem. To także naturalna terapia zalecana w okresach wyczerpania nerwowego oraz zmniejszonych sił witalnych

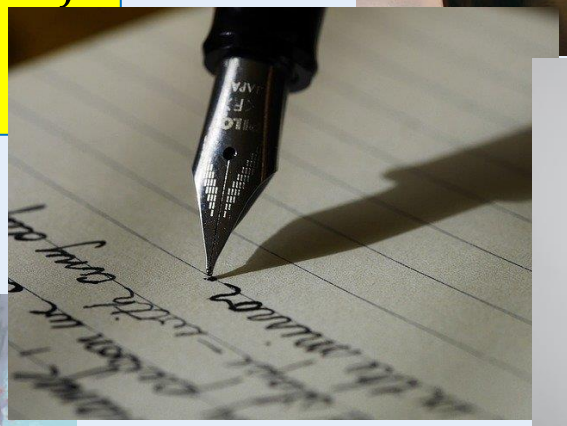
Przykładowe ćwiczenie

- Ćwiczenie jogi należy rozpocząć w przysiadzie, potem przyłożyć dłonie do podłogi, rozluźnić szyję i wydłużyć kręgosłup. Następnie pięty powinny zostać przyciśnięte do podłogi, a kolana w miarę możliwości pozostać wyprostowane. Głowa pozostaje spuszczona, a z każdym wdechem pępek kieruje się ku kręgosłupowi. Powtórz ćwiczenie 3 razy.

Realizuj swoje zainteresowania

Pasje są doskonałą odskocznią od codziennych trudności i budują poczucie własnej wartości.





Wysiłek fizyczny

Wpływa na wzrost wydzielania endorfin.

To one odpowiedzialne są za nasz dobry nastrój i sprawiają, że czujemy się pełni energii.

Rozmawiaj z bliskimi

Otaczaj się gronem ludzi życzliwych, rozmawiaj z nimi o swoich problemach, w trudnych sytuacjach szukaj ich wsparcia.

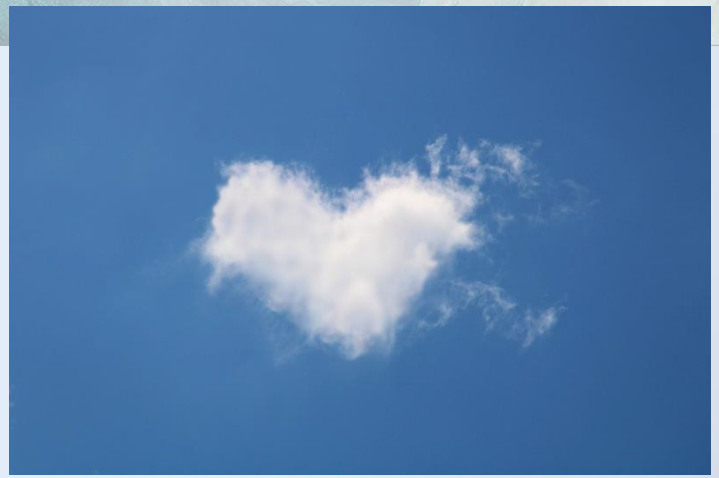
Kontakt z naturą

Wystarczy 20 minut kontaktu z naturą, by znacząco obniżyć stres.

20 minut spacerowania po parku, lesie, łące cudownie poprawia samopoczucie.

Poznaj siebie

Ucz się rozpoznawać
i wyrażać swoje emocje.



Czy wiesz, że ....

Dzięki niniejszej prezentacji multimedialnej rozwijasz kompetencje kluczowe w zakresie:

- edukacji zdrowotnej
- umiejętności uczenia się
- świadomości i ekspresji
- umiejętności naukowo- technicznych