



STRES POD KONTROLĄ JAK SKUTECZNIE SOBIE Z NIM RADZIĆ

CO TO JEST STRES?

Stres jest obecny w życiu każdego z nas. W wielu przypadkach **jest swego rodzaju bodźcem**, który motywuje nas do działania, jednak równie często może być źródłem narastającej frustracji i kłopotów zdrowotnych. **Nadmiar stresu niekorzystnie wpływa na naszą psychikę i zdrowie, dlatego należy z nim walczyć.**

Stres jest reakcją organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas **szybkiej adaptacji do aktualnych warunków**. Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort.

Stres może towarzyszyć nam w pracy, w domu, podczas kontaktu z bliskimi lub obcymi osobami. Gdy znajdujemy się w tak niekomfortowej sytuacji, nasz organizm zaczyna produkować tzw. **hormony stresu**. Ich rolą jest **mobilizacja wszystkich układów, aby poradzić sobie z trudną sytuacją**. Hormony te to **adrenalina** oraz **noradrenalina**, które działają na układ krążenia i mięśniowy, oraz **kortyzol**, który wpływa m.in. na stężenie glukozy we krwi i metabolizm białek, tłuszczów i aminokwasów. Stężenie hormonów stresu w organizmie ulega ciągłym przemianom, co jest zjawiskiem naturalnym. **Problem pojawia się wówczas, gdy ich wysoki poziom utrzymuje się przez dłuższy czas.**

PO CO NAM JEST STRES I OD CZEGO ZALEŻY?

Choć przewlekły stres ma fatalny wpływ na nasze zdrowie, **krótkotrwały stres** (tzw. dobry stres) **uważany jest za sytuację korzystną**. Działa na nas konstruktywnie oraz **motywująco i często prowadzi do pozytywnych zmian**. Organizm ludzki jest dostosowany do tego, by radzić sobie z takim natężeniem stresu, ponieważ jest to ewolucyjna pozostałość z czasów, gdy szybka reakcja (ucieczka lub walka) były jedyną formą obrony i szansą na przeżycie. Dzisiaj nie musimy już mierzyć się z takimi sytuacjami, jednak **wydzielanie hormonów stresu pomaga radzić sobie w trudnych momentach**.

Pozbycie się stresu ze swojego życia jest praktycznie niemożliwe. Można jednak podejmować różne działania, aby **zapanować nad stresem lub mocno go ograniczyć**.

SPOSOBY WALKI ZE STRESEM:

- **Rozmowa z bliską osobą/ osobami**
w sytuacji stresowej może to być trudne, ale **staraj się otworzyć i porozmawiaj** o czymś z ludźmi, którzy są w pobliżu ciebie, których np. też czeka egzamin; rozmawiaj o czymkolwiek, treść nie ma aż tak dużego znaczenia; **rozmowa rozładowuje napięcie**, redukuje stres, może stać się pozytywnym doświadczeniem emocjonalnym redukującym stres i początkiem nowej znajomości;
- **Aktywność fizyczna, w tym intensywne ćwiczenia aerobowe (np. aerobik, pływanie, bieganie, jazda na rowerze)**
regularnie uprawiany wysiłek fizyczny pomaga radzić sobie ze stresem. **W trakcie treningu skupiamy się na ćwiczeniach, zapominając o sytuacjach stresowych**, dodatkowo dbamy o kondycję.
- **Zróżnicowana dieta** - brak pewnych składników odżywczych i minerałów może wpływać na naszą równowagę emocjonalną, dlatego warto pomyśleć o dobrze zbilansowanej diecie. Osoby narażone na stres powinny zadbać o to, by na ich talerzach znalazły się **produkty bogate w magnez** (np. kakao, gorzka czekolada, orzechy i pestki), **potas** (banany, ziemniaki, strączki), **cynk** (pestki dyni, strączki, orzechy, jajka), **wapń** (przetwory mleczne, produkty zbożowe) oraz **witaminy z grupy B** (mięso i podroby, ryby, strączki, zboża). Nie można zapomnieć także o **nienasyconych kwasach tłuszczowych**, które znajdziemy w olejach roślinnych i nasionach oraz rybach morskich i owocach morza.
- **Sen**
- **Relaksacja np.:**
 - **techniki i ćwiczenia relaksacyjne, w tym bardzo ważne i skuteczne techniki oddechowe:** - głębokie oddychanie pomaga obniżyć poziom stresu, jednak wymaga ono pracy przepony, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony. Powietrze należy wdychać nosem i wydychać ustami, w pozycji leżącej lub siedzącej.
 - **muzyka** - spokojna muzyka pozwala się zrelaksować, uspokaja i wycisza emocje. Pomocne są także odgłosy natury, jak dźwięk padającego deszczu, śpiew ptaków, czy dźwięki lasu – tzw. muzykoterapia.
 - **kąpiel**
 - **masaż**
 - **medytacja, yoga**
- **Spacery**
- **Czytanie**
- **Pozytywne nastawienie – optymizm**
- **Ziołowe środki uspokajające** - pomocne w ukojeniu nerwów są różne środki na bazie ziół. Warto szukać herbatek i suplementów z dodatkiem ekstraktu z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu lub wyciągiem z zielonej herbaty.
- **Wsparcie specjalisty**

Kilka praktycznych ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH:

Ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem zmniejszania poczucia niepokoju, rozdrażnienia i napięcia. Można się ich szybko nauczyć, a pierwsze efekty są widoczne niemalże od razu po zastosowaniu.

Te najprostsze, od których najlepiej zacząć, opierają się na oddechu przeponowym. W kolejnych znaczenie ma także kierowanie uwagą i wyobraźnią.

Oto kilka praktycznych ćwiczeń oddechowych:

Oddychanie przeponowe krok po kroku:

1. Zamknij oczy.
2. Prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą - pośrodku klatki piersiowej.
3. Wykonaj głęboki wdech nosem.
4. Zatrzymaj powietrze w płucach z wypiętym brzuchem.
5. Wykonaj wydech przez usta.
6. Pozwól, aby brzuch wrócił do pozycji wyjściowej.

Jeśli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychasz przeponą. Natomiast jeśli bardziej porusza się klatka piersiowa, oddychasz klatką piersiową. Aby zmienić sposób oddychania można wykonać jeden lub dwa pełne wydechy, które wypchną powietrze z dolnej części płuc, co wytworzy próżnię, która wymusi głęboki, przeponowy wdech. Należy pamiętać o tym, aby oddech był spokojny, równomierny i głęboki.

Oddychanie uwalniające napięcie - liczenie oddechów:

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie skrzyżowane).
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech i policz go w myślach „raz”.
 - a) Licz każdy wydech.
 - b) Licz wydechy w grupach po cztery lub pięć przez następne 5 – 10 minut.

Oddychanie uwalniające napięcie – „Wdycham relaks - wydycham napięcie”:

1. Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę i myśląc przy tym: „Wdycham relaks”.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech przeponą, myśląc przy tym: „Wydycham napięcie”.
5. Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem

Każdy wdech potraktuj jako okazję do uświadomienia sobie wszystkich napięć obecnych w Twoim ciele, a każdy wydech potraktuj jako okazję do pozbycia się tego napięcia. Dodatkowo możesz wyobrazić sobie jak relaks wpływa do ciała, a napięcie z niego uchodzi.

Oddychanie z wyobraźnią:

1. Połóż się i umieść dłonie na splocie słonecznym (między dolnymi żebrami, nad brzuchem).
2. Oddychaj w naturalny sposób przez kilka minut.
3. Uruchom wyobraźnię: wyobraź sobie, że z każdym wdechem do Twoich płuc wpływa strumień energii, który akumuluje się w splocie słonecznym, a z każdym wydechem energia ta przepływa do wszystkich części Twojego ciała.
4. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 5 – 10 minut.

Opracowały:

Pedagogzy szkolni

Dorota Andrzejewska

Magdalena Harmacińska