STRESS OFF

Opracowała: Gabriela Lech

Gabriela Lech
PSYCHOLOG

CEL OGÓLNY ZAJĘĆ:

Poszerzenie wiedzy na temat stresu. Poznanie wybranych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Uczeń zapoznał się z podstawowymi pojęciami dotyczącymi stresu.
2. Uczeń zna etapy reakcji stresowej.
3. Uczeń potrafi wymienić przyczyny i objawy stresu oraz sposoby radzenia sobie.
4. Uczeń, wie jak ocenić poziom stresu na skali Holmesa i Rahe'a.
5. Uczeń wie, co to są zniekształcenia poznawcze, potrafi je zidentyfikować i zastąpić budującymi myślami.
6. Uczeń zna wybrane techniki relaksacyjne.
7. Uczeń, wie do kogo powinien się zgłosić, jeżeli nie radzi sobie ze stresem.
8. Uczeń rozwija kompetencje kluczowe (w tym: porozumiewaniu się w języku ojczystym, umiejętność uczenia się, kompetencje społeczne i obywatelskie, inicjatywność i przedsiębiorczość).

BURZA MÓZGÓW: STRES

Czyli, co dwie głowy to nie jedna :)

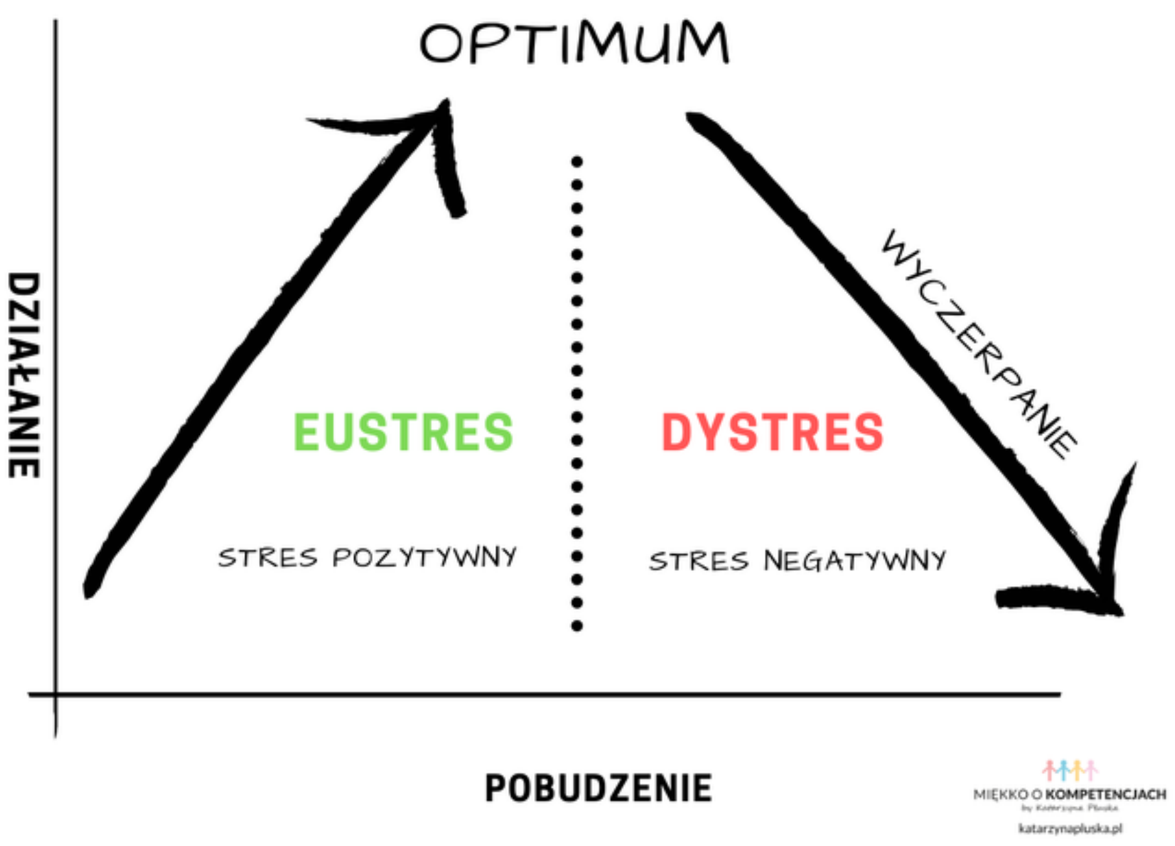
- Stres towarzyszy nam przez całe życie. Zawsze.
- Ludzie od zarania dziejów walczyli ze stresem.
- Jest ponadczasowy i nie da się go usunąć z naszego życia.
- Możemy go oswoić, obniżyć jego poziom i tak go kontrolować, by nie wyrządzał nam więcej szkód.
- Nie jest czymś stałym. Jego działanie może ulec zmianie - zwiększyć się bądź zmniejszyć.
- Jest powiązany z tym, co dzieje się w naszej głowie - z naszymi myślami.
- Pomaga nam w sytuacji zagrożenia.
- Krótkotrwały stres pomaga nam w mobilizacji.

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

Pojawia się wówczas, kiedy mamy trudność w poradzeniu sobie z daną sytuacją lub problemem.

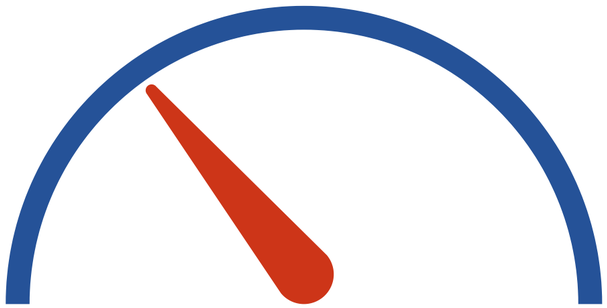
DYSTRES<=>EUSTRES

- Neustres to stres neutralny rozwojowo.
- Eustres, nazywany stresem korzystnym. To czynnik motywujący, który prowadzi do rozwoju psychicznego.
- Dystres to nieprzyjemny stres – szkodliwy rozwojowo, powodujący cierpienie i choroby.
- Eustres pobudza, dystres wyczerpuje.

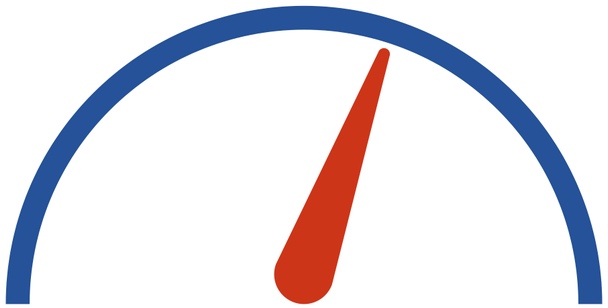


Fazy reakcji stresowej

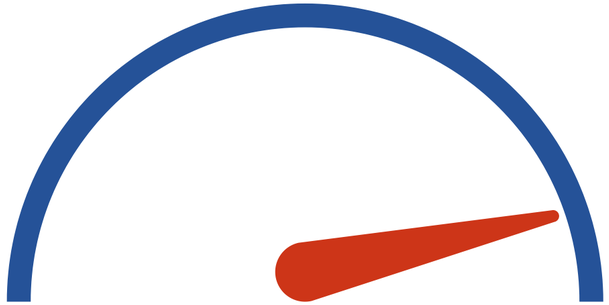
1. Faza alarmowa



2. Faza adaptacji



3. Faza dezadaptacji



1. Natychmiastowa reakcja na działający bodziec (stresor) w celu umożliwienia walki lub ucieczki. Uwolnione zostają hormony: adrenalina i kortyzol, które powodują wzrost możliwości wysiłkowych organizmu.
2. Jeżeli sytuacja wywołująca stres przedłuża się, organizm dąży do wytworzenia odporności na szkodliwy czynnik, procesy fizjologiczne zaczynają powracać do normy. Następuje koncentracja na problemie.
3. Gdy stres się przedłuża nasze działania zaczynają stawać się destruktywne. Zaczynamy szkodzić sami sobie.

Objawy stresu

Objawy somatyczne

- 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/zaczerwienie twarzy
- problemy ze snem, itp.

Symptomy w sprawności intelektualnej:

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

Przejawy stresu w emocjach i myśleniu:

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

Style radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowany na działaniu

Osoby u których dominuje ten styl mają tendencję w sytuacjach stresowych do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu, poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Główny nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu.

Skoncentrowany na emocjach

Styl ten charakterystyczny jest dla osób, które w sytuacjach stresowych mają tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak: złość, poczucie winy, napięcie. Osoby te mają także tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Czasami może to prowadzić do wzrostu poczucia stresu, napięcia lub przygnębienia.

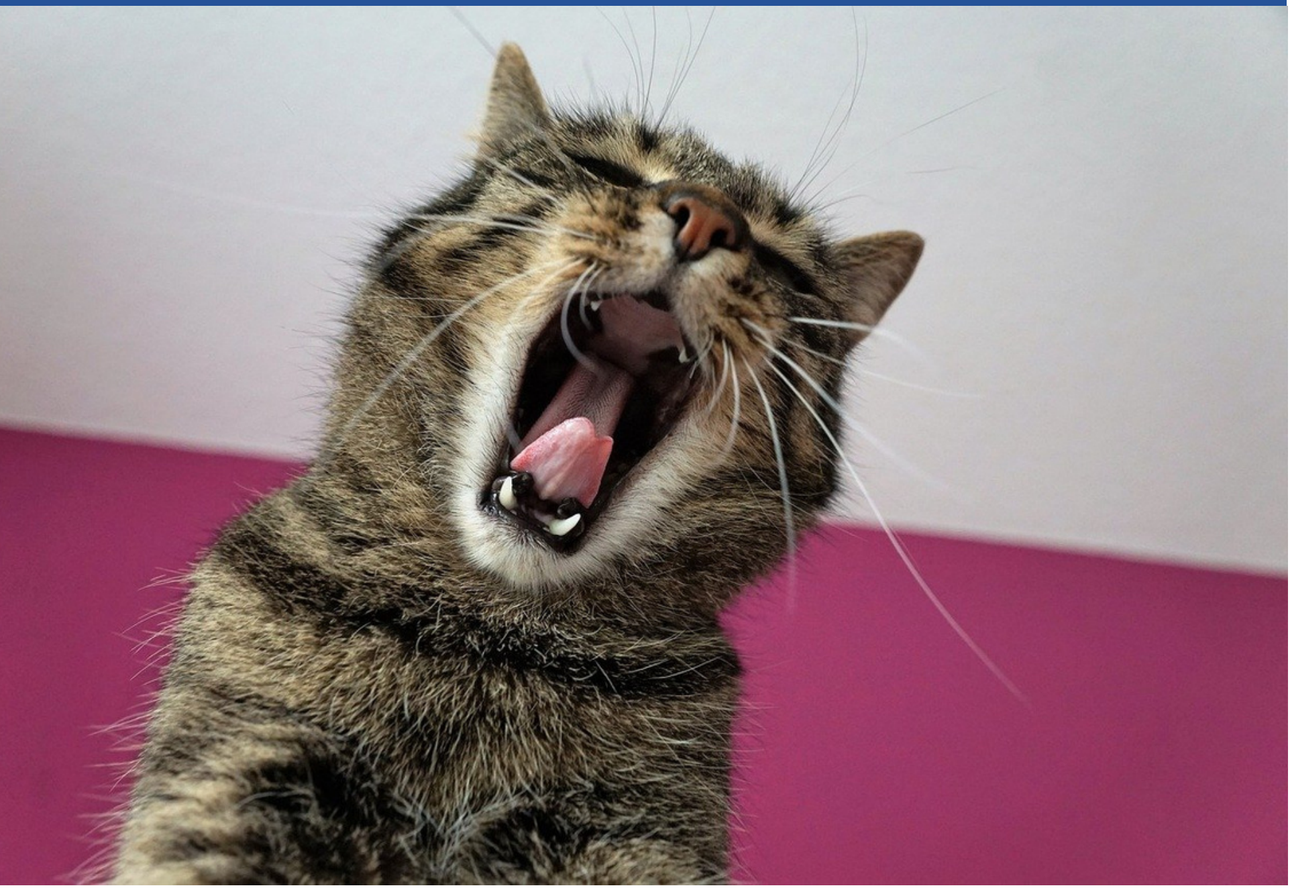
Skoncentrowany na unikaniu

Osoby charakteryzujące się tym stylem w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tych sytuacji. Wymyślają różne czynności zastępcze, pozwalające im zapomnieć o stresie, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, upijanie się, spotykanie się z ludźmi.

Co sprzyja pojawieniu się stresu?

- Czynniki osobowościowe/genetyczne (np. wysoka lękliwość, niska otwartość na doświadczenia)
- Modelowanie behawioralne (zastanów się, jak Twoi rodzice reagują na stres)
- Przygnębiające doświadczenia (traumy)
- Niezdrowy tryb życia (zbyt mało snu, śmieciowe jedzenie, alkohol, nikotyna, kofeina, narkotyki)
- Brak ruchu
- Brak zainteresowań, które odrywają od zmartwień
- Brak wsparcia u znajomych/przyjaciół/rodziny

Jak można się odstresować?



- Pójść na spacer
- Oddychać
- Spotkać się z przyjaciółmi
- Zjeść coś dobrego
- Poczytać książkę
- Robić to, co się lubi
- Kupić sobie prezent
- Wykonać ćwiczenie fizyczne
- Zwierzyć się komuś ze swoich zmartwień
- Pójść do kina/galerii/teatru,etc.
- Oglądać telewizję/seriale
- Pobawić się z psem/kotem
- Ugotować coś
- Zapisać się na jakieś zajęcia
- Pomedytować
- Kąpiel w wannie z bąbelkami :)

Skala stresu Holmesa i Rahe'a

1. Śmierć współmałżonka 100
2. Rozwód 73
3. Separacja lub rozstanie 65
4. Pobyt w więzieniu 63
5. Śmierć bliskiego członka rodziny 63
6. Ciężka choroba lub wypadek z uszkodzeniem ciała 53
7. Ślub 50
8. Zwolnienie z pracy/bezrobocie 50
9. Pojednanie z małżonkiem 45
10. Przejście na emeryturę 45
11. Znacząca zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny 44
12. Ciąża 40
13. Problemy seksualne 39
14. Pojawienie się nowego członka rodziny 39
15. Poważna zmiana w pracy lub reorganizacja firmy 39
16. Zmiana statusu finansowego 38
17. Śmierć przyjaciela 37
18. Zmiana stanowiska pracy 36
19. Konflikty w rodzinie 35
20. Wysoki kredyt lub poważne obciążenie hipoteki 31
21. Problemy z hipoteką/odmowa kredytu 30
22. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym 29
22. Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego 29
23. Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka 29
24. Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania 28
25. Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka 26
26. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej 26
27. Zmiany standardu, poziomu życia 25
28. Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajeń 24
29. Starcia z szefem 23
30. Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia 20
31. Zmiana miejsca mieszkania 20
32. Zmiana szkoły 20
33. Znacząca zmiana w spędzaniu wolnego czasu 19
34. Zmiany w praktykach religijnych 19
35. Znacząca zmiana w nawykach życia towarzyskiego 18
36. Niewielka pożyczka 17
37. Znacząca zmiana przyzwyczajeń dotyczących snu 16
38. Znacząca zmiana dotycząca kontaktów z rodziną 15
39. Zmiany nawyków żywieniowych 15
40. Urlop 13
41. Święta spędzone z rodziną 12
42. Małe naruszenie przepisów prawnych 11

Sprawdź ryzyko choroby

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

150-199 jednostek stresu = 37% ryzyko choroby w ciągu kolejnych 2 lat
200-299 jednostek stresu = 51% ryzyko choroby w ciągu kolejnych 2 lat
ponad 300 jednostek stresu = 79% ryzyko choroby w ciągu kolejnych 2 lat

Gdy już dokonasz obliczeń i okaże się, że masz wysoki wynik, nie polecam traktować tego jak "wyroku" zapadnięcia na poważną chorobę. Warto jednak iść w kierunku autorefleksji, zastanowić się nad trybem życia, możliwościami zadbania o zdrowie tak, aby nie przysparzało problemów przyszłości. Przyczyny stresu bywają różne, nie możesz jednak pozwolić, aby przejął on kontrolę nad Twoim życiem, a przede wszystkim zidentyfikuj jego źródło by móc stawić czoła.

Co sądzicie na temat tej skali? Mnie osobiście „brakuje" jednego ważnego stresora :)

ABY ZMNIEJSZYĆ PRZEŻYWANY STRES – ZMIEŃ SPOSÓB MYŚLENIA!

Zniekształcenia poznawcze to nasze tendencje do myślenia w określony sposób, czyli pewne nawyki poznawcze, które wykształciliśmy w trakcie życia. Występują u wszystkich, ich identyfikacja pomaga w łagodzeniu stresu.

ZADANIE W PARACH

Rozdanie karteczek z przykładami zniekształceń poznawczych

→ Nierealistyczne przekonania dotyczące przyszłości
I tak mi się nie uda.

→ Myślenie „wszystko albo nic”
Jak mogłam nie zrobić tego zadania? Jestem beznadziejna, jestem kompletnym nieudacznikiem!

→ Nadmierne uogólnianie
Znowu pominęli mnie przy wyborze grup. Nikt mnie nie zauważa! Nikt mnie nie lubi!

→ Czytanie w myślach
Ta osoba prawie w ogóle się do mnie nie odzywa. Na pewno mnie nie lubi.

→ Przepowiadanie przyszłości
Nie pójdę do szkoły, i tak nikt mnie nie polubi i zmarnuję swój czas.

→ Obwinianie
Ojciec jest dzisiaj wściekły. Co takiego zrobiłem, że go tak rozzłościłem?

→ Porównywanie się z innymi
Gdybym wyglądał tak jak Kamil, moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej!

→Bycie ofiarą
Zawsze wszystko ja muszę robić, a na końcu mają do mnie pretensje

→ Nadmierna potrzeba akceptacji
Muszę wszystko zrobić jak najlepiej, niech inni zobaczą, że na mnie zawsze można liczyć.

→ Wyższość i sprawowanie kontroli
Jeżeli sama czegoś nie zrobię, to nie będzie zrobione dobrze.

→ Nierealistyczne przekonania dotyczące przeszłości
Na zdalnych było lepiej, teraz po prostu nie da się wytrzymać w tej szkole.

Jeśli nierealistyczne przekonania nie są Ci obce, postaraj się z nimi walczyć. Kiedy pojawiają się w Twojej głowie, powiedz swoim myślom: „STOP”. Staraj się też zastępować je myślami budującymi.

Ćwiczenie skupiania wzroku na 4 obiektach

1) Znajdź w otoczeniu 4 przedmioty, na których mógłbyś zatrzymać wzrok.
2) Skup się na 20 s na pierwszym obiekcie. Kiedy się na nim koncentrujesz, wyobraź sobie, że słyszysz siebie mówiącego spokojnym głosem "Zrelaksuj się".
3) Przenieś uwagę na drugi obiekt. Znowu skup się na 20 s na tym przedmiocie i wyobraź sobie siebie mówiącego"Zrelaksuj się".
4) Kiedy już czujesz się na to gotowy zajmij się trzecim obiektem. Patrz na niego i powtarzaj sobie w myślach "Rozluźnij się". Po 20 s przenieś uwagę na następny obiekt.
5) z ostatnim obiektem postępuj tak samo.
6) Powtórz tą sekwencję 10 razy.

Zrelaksuj się w ławce - metoda ZEGARA

1) Spójrz na zegar ścienny.
2) Śledź wzrokiem poruszające się wskazówki zegara.
3) Przez 10 s utrzymaj wzrok na liczbie 12. Na początku może to wydawać Ci się trudne, jednak szybko przekonasz się, że idzie Ci świetnie. Usłysz swój kojący głos, mówiący Ci w myślach "Zrelaksuj się".
4) Kiedy czujesz się na to gotowy, przesuń wzrok na cyfrę 3. Nie spuszczaj z niej wzroku przez 10 s. Pamiętaj, by utrzymywać stan odprężenia.
5) To sam o samo z cyfrą 6 - patrz na nią przez 10 s i powtarzaj sobie "Jestem spokojny".
6. Kiedy czujesz się na to gotowy przenieś wzrok na cyfrę 9. Patrz na nią przez 10 s i powtarzaj polecenie by się zrelaksować.
7. Powtarzaj tę sekwencję jeszcze 10 razy. Przy każdym powtórzeniu zwracaj uwagę, o ile jesteś spokojniejszy.

Ćwiczenie sprawdzające zdobytą wiedzę (praca w grupach)

1. Przyczyny stresu
2. Sposoby zapobiegania/radzenia sobie
3. Objawy stresu

Możesz czuć się samotnie, kiedy dopada Cię lęk. Możesz myśleć, że jest z Tobą coś nie tak, a inni są od Ciebie silniejsi/lepsi/bardziej pewni siebie. Nieprawda, każdy z nas z czymś się zmaga, czegoś się boi.
Bądź życzliwy.Bądź uważny.

Dziękuję za uwagę :)

Gabriela Lech
mail: gablec.992@edu.erzeszow.pl

szkoła: II piętro, pokój 208
Poniedziałek 11.00 - 14.00
Wtorek 12.00 – 15.00
Czwartek 13.00 – 17.00