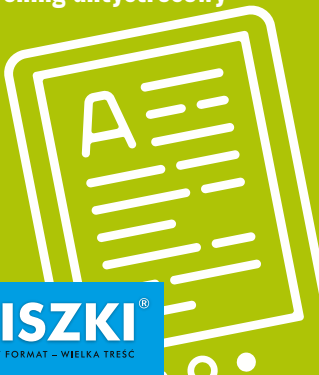


Agnieszka Jasińska



JAK ■
RADZIĆ SOBIE
ZE STRESEM

efektywny trening antystresowy



FISZKI®

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ

SPIS TREŚCI

| | |
|--------------------------------------|----|
| Czym jest stres? | 1 |
| Jak radzimy sobie ze stresem? | 7 |
| Myśli a emocje | 11 |
| Techniki relaksacyjne | 18 |
| Emocje a samopoczucie | 27 |
| Uważność | 32 |
| W zdrowym ciele – zdrowy duch! | 35 |

Koncepcja serii: Sławomir Kuchta
Projekt graficzny i skład: Marcin Rodziewicz
Redakcja: Patrycja Wojsyk
Współpraca redakcyjna: Piotr Bucki
Korekta: dr Tomasz Karpowicz
Ilustracje: www.fiszki.pl/autorzyfoto

© Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2016
Wydanie elektroniczne, ISBN: 978-83-7843-326-2
biuro@fiszki.pl

SŁOWO O KOMPETENCJACH XXI WIEKU

Carnegie Institute of Technology podaje, że 85% naszych sukcesów zawodowych i finansowych zależy od tego, jak komunikujemy, negocjujemy i budujemy relacje – wskazuje zatem na kompetencje miękkie, jako źródło przyszłych sukcesów.

Tymczasem wyraźnie widać, że kompetencje te są w systemie edukacji traktowane po macoszemu. Sama semantyka temu sprzyja: *miękkie*, czyli nieco gorsze od tych *twardych*, solidnych. *Miękkie*, czyli jakoby bardziej ulotne, subtelniejsze, z założenia bardziej „humanistyczne” – w przeciwieństwie do tych *twardych*, czyli konkretnych, mocnych, z definicji – „technicznych”.

Nauczmy się kształcić kompetencje miękkie na równi z tymi twardymi! Twórzmy model zrównoważonego rozwoju osobowości. Twarde kompetencje to solidne podstawy, ale bez kompetencji miękkich będą jak fundament, którego nie widać, gdyż nie wystaje ponad grunt.

PIOTR BUCKI

jeden z autorów
fiszek rozwijających
kompetencje XXI wieku





CZYM JEST STRES?

CO TO JEST STRES?

Czemu tak się go boimy? Mówimy o stresie językiem, który każe nam go traktować jak najgorszego wroga: „walcz ze stresem”, „pokonaj stres”, „nie daj się stresowi”.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że stres to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia w XXI wieku.

W takim razie – czy rzeczywiście powinniśmy się go bać?

Przede wszystkim dobrze jest sobie uzmysłwić, że stres może być naszym sprzymierzeńcem – nie zawsze jest zły. I o tej dobrej roli stresu też się tutaj dowiesz. Dzięki ćwiczeniom, które proponuję, poznasz strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczysz się nowych technik panowania nad nieprzyjemnymi emocjami oraz dowiesz się, co zrobić, żeby stresować się dokładnie tyle, ile trzeba, i ani trochę więcej.

ĆWICZENIE 1

CO TO JEST STRES?



Zastanów się: jaka jest Twoja definicja stresu?

Jak myślisz: dlaczego stres jest potrzebny do życia?





DEFINICJA STRESU

Do psychologii i medycyny pojęcie stresu trafiło w 1936 roku – Hans Selye (1907–1982), lekarz i endokrynolog (który badał zjawisko stresu przez ponad 50 lat i aż 10 razy bliski był otrzymania Nagrody Nobla), zauważył duże podobieństwo między procesem testowania metali pod kątem ich odporności na obciążenia a reakcją ludzkiego organizmu na bodźce ze strony środowiska – np. fale zimna lub gorąca wywołują u ludzi reakcję alarmową. Reakcja ta jest tzw. reakcją niespecyficzną (jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje).

ĆWICZENIE 2

ROZPOZNAJ OBJAWY STRESU



Przeczytaj poniższą definicję stresu:

*„Stres to reakcja organizmu w postaci **mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań**, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne, czy – przykre odczucia”¹.*

Zastanów się, po czym poznajesz, że się stresujesz – jakie są objawy Twojego stresu (np. brak apetytu czy – wręcz przeciwnie – zwiększone łaknienie, a może napięcie fizyczne)? Jakie emocje przeżywasz wtedy najczęściej?



CZYM JEST STRES?

CO CIĘ STRESUJE?

Niespecyficzną reakcję stresową mogą wywoływać zdarzenia o bardzo zróżnicowanej naturze – mówimy wtedy o tzw. **stresorach**:

- **fizycznych** – mogą to być: hałas, głód, infekcje, temperatura powietrza, ciężka fizyczna praca, długotrwała podróż czy nadmiar bodźców;
- **psychicznych** – do których należą: obawy, zamartwianie się, rozpamiętywanie przeszłości, nadmierne obciążenie zadaniami, utrata kontroli, nadmiar zmian;
- **społecznych** – takich jak: konflikt, strata bliskich osób, trudne relacje.

ĆWICZENIE 3

CO CIĘ STRESUJE?



Pomyśl o tym, co Cię stresuje na co dzień.

Czy zauważasz jakieś powtarzalne sytuacje, które wywołują u Ciebie dyskomfort?

Jakie obszary są dla Ciebie trudniejsze:

- praca;
- relacje z innymi;
- czas wolny...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...?



CZYM JEST STRES?

BEZ STRESU NIE MA ŻYCIA

Stres nie musi być zły – nasi przodkowie zawdzięczają mu przetrwanie, a my dzisiaj zawdzięczamy mu rozwój i motywację do zmian. Jest pewien rodzaj stresu, który daje nam satysfakcję – nazywa się **eustres**. To on sprawia, że stawiamy sobie nowe cele, wyzwania, rozwijamy się i wystawiamy na próbę. To konstruktywny stres.

Ten negatywny, o którym myślimy, mówiąc ogólnie o stresie, to **dystres** – wynika z kumulacji trudności w jakiejś sferze życia (np. kłopotów małżeńskich czy zdrowotnych), które trwają dłuższy czas. Nagromadzenie obciążających wydarzeń w ciągu jednego roku może prowadzić do przemęczenia i przewlekłego stresu.