

# ZE STRESEM ZA PAN BRAT

O TYM JAK KONSTRUKTYWNI  
RADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM

Opracowały:

Aleksandra Dziektarz

Anastazja Motodecka

ze Stowarzyszenia Widnokrag

# Czym jest stres



Stres to odpowiedź naszego organizmu na rozmaite czynniki (bodźce), które napływają z otoczenia. To, jak na owe bodźce zareagujemy, zależy zarówno od sytuacji, z którą musimy się zmierzyć, jak i od tego, jak tę sytuację zinterpretujemy (czy uznamy, że nam zagraża). Są pewne wydarzenia powszechnie wywołujące duży stres (np. choroby, trudności rodzinne, egzaminy). To od naszego nastawienia, sposobu myślenia i wiary we własne możliwości jednak w dużej mierze zależy, czy poradzimy sobie z problemem, czy też pozwolimy stresowi nas zdominować.

To dobra wiadomość! Oznacza, że mamy wpływ na to, jak się czujemy, nawet jeśli okoliczności utrudniają nam pozytywne myślenie.

## Stres a nasz organizm

Reakcję stresową łatwo rozpoznać obserwując swoje ciało. W stresie organizm przechodzi w stan mobilizacji. Zaczyna produkować hormony: adrenalinę, noradrenalinę i kortyzol.

Pojawiają się następujące objawy:

- zwiększa się ciśnienie krwi
- serce zaczyna szybciej bić
- źrenice się rozszerzają
- oddech przyspiesza.

Ciało jest w gotowości do działania.

# Rola stresu

Po co właściwie nam stres? Otóż mobilizuje on do działania i ułatwia mierzenie się z różnymi wyzwaniami – również tymi pozytywnymi (jak dostanie się do wymarzonej szkoły, narodziny kolejnego członka rodziny, poznanie nowych przyjaciół). Sam w sobie jest niezbędny do życia i nieustannie postrzegany często jako wróg.

Problem powstaje, gdy stres staje się silny i długotrwały. Wymienione wcześniej hormony uwalniane w trakcie stresu przestają być naszymi sprzymierzeńcami i zaczynają siać spustoszenie w organizmie. Przedłużający się stan ciągłej gotowości powoduje szkodliwe napięcie i przekłada się na problemy zdrowotne, a ciało nie radzi sobie z nieustannym stanem pobudzenia.

## Wpływ stresu na zdrowie



Szkodliwy, przedłużający się stres może prowadzić do różnych chorób, zaburzeń i dolegliwości, m.in. infekcji, stanów zapalnych, różnego rodzaju bólów, dolegliwości żołądkowo-jelitowych, chorób skóry, zaburzeń pamięci, zaburzeń hormonalnych, migren, nowotworów, bezsenności oraz chorób i zaburzeń psychicznych (takich jak depresja czy zaburzenia lękowe).

## Sposoby radzenia sobie ze stresem

Jak już wiesz, stres - choć potrzebny, w nadmiarze może zaszkodzić. Dlatego właśnie ogromnie ważna jest umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, gdy napięcie zaczyna dezorganizować życie.

Oto przykłady, jak można to zrobić:



### Dbaj o ruch

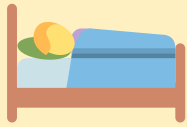
Wysitek fizyczny jest jednym z najlepszych sprzymierzeńców w walce ze stresem. Podczas sportu obniżamy poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz produkujemy serotoninę (hormon szczęścia).

Oprócz tego uprawianie różnych aktywności może pomóc nam w rozładowaniu trudnych emocji (np. złości). Zastanów się, jaki sport sprawia Ci najwięcej przyjemności i postaraj się znaleźć na niego czas w swoim tygodniu.

### Jedz zdrowo



Aby lepiej znosić wyzwania dnia codziennego warto zadbać o zdrową, urozmaiconą dietę. Zaleca się unikanie gazowanych napojów (najlepiej wybierać wodę), stronięcie od słonych przekąsek i słodczy, spożywanie pięciu posiłków dziennie, a także jedzenie dużej ilości warzyw i owoców (zalecenia dla osób zdrowych).



## Wysypiaj się

Amerykańska organizacja National Sleep Foundation zaleca, aby dorośli człowiek przesypiał ok. 7-8 godzin na dobę. Dzieci w wieku szkolnym (7-13 lat) powinny spać ok 9-11 godzin, zaś nastolatki (14-17 lat) ok. 8-10 godzin. Aby zadbać o zdrowy, regularny sen warto zastosować zasady higieny snu: codziennie chodzić spać o tej samej godzinie, wieczorem unikać korzystania z komputera, telefonu czy telewizji, nie pić napojów zawierających kofeinę.

## Wyrażaj emocje



Często tłumimy emocje lub wyrzucamy je z siebie w sposób niezdrowy dla nas i/lub otoczenia. Kumulujące się, niewyrażone emocje wpływają na to, jak się czujemy, mogąc prowadzić do nagłego wybuchu (np. agresji - w przypadku tłumienia złości) lub dolegliwości w ciele (ciało jest bowiem silnie połączone z psychiką i często cierpi razem z nią). Mówmy zatem szczerze o swoich rozterkach; korzystajmy z pomocy rodziny, przyjaciół i nauczycieli; realizujmy się w swoim hobby. Pomocna może okazać się arteterapia (terapia poprzez sztukę).



## Relaksuj się

Jednym z bardziej znanych treningów relaksacyjnych jest Trening Jacobsona, polegający na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Pomaga on obniżyć poziom napięcia, a co za tym idzie – zredukować odczuwany w ciele stres. Przydatną metodą jest także oddychanie przeponowe, które ułatwia odprężenie organizmu i może pomóc w przypadku silnego stresu czy lęku.

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli czujesz, że stres Cię przytłacza lub masz jakieś problemy, nie bój się korzystać z pomocy innych. Na świecie jest mnóstwo osób gotowych Cię wesprzeć, nawet jeśli myślisz inaczej.

.Możesz zwrócić się po pomoc m.in. do:

- rodzica,
- wychowawcy,
- pedagoga/psychologa szkolnego,
- poradni zdrowia psychicznego dla młodzieży,
- poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Tel. 116 111 - bezpłatny i anonimowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Tel. 800 120 002- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia", e-mail: [biuro@niebieskalinia.info](mailto:biuro@niebieskalinia.info)

Tel. 12 619 86 93 - Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży - Kraków-Śródmieście, ul. Strzelecka 2A, Kraków.

Tel. 12 421 92 82 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. Radziwiłłowska 8B, Kraków

# BIBLIOGRAFIA



Antonovsky A., Rozwiktanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.

Ogińska Bulik N., Juczyński Z., Osobowość, stres a zdrowie, Difin S.A., Warszawa 2010.

Terelak J., Człowiek i stres, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz-Warszawa 2008.

National Sleep Fundation, <https://www.sleepfoundation.org/>

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, <http://www.izz.waw.pl/>