

Czym jest STRES ?????

Stres pojawia się wtedy, gdy istotne dla nas zewnętrzne lub wewnętrzne wymagania odbierane są jako przekraczające nasze możliwości, gdy sytuacja, w której się znaleźliśmy jest dla nas sytuacją trudną

Stres jest odbiciem wielu powszechnych problemów, np. lęku, gniewu, złości, depresji, przeziębienia, bólu głowy, nudy, absencji.

Stres mówiąc najogólniej, to złożona reakcja organizmu, na którą składają się zmiany w percepcji, stanie emocjonalnym, zachowaniu oraz fizjologii człowieka.

Stres dla niektórych z nas to rodzaj wewnętrznego napięcia, inni zaś odczuwają go jako lęk i niepokój.

Prawda jest taka, że wszyscy potrzebujemy pewnej ilości **stresu** do tego, by żyć, jednak kiedy jest go zbyt dużo, zamiast pomagać szkodzi.

Skutki i objawy **stresu** odbijają się na naszym organizmie, a **świat to ciągłe źródło stresów**. **Źródłem stresu** może być bowiem wszystko: nasi przyjaciele i znajomi, rodzina, praca, każdy aspekt naszego życia np.:

- problemy w przedszkolu z dzieckiem,
 - jazda samochodem po zatłoczonych ulicach,
 - mieszkanie w pobliżu ruchliwej ulicy lub linii kolejowej,
 - spiętrzenie się w pracy kilku terminów,
 - spóźnianie się na ważne spotkanie.

Oznaki stresu:

1. **W sferze fizjologii:** bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, odpływ krwi do mięśni, suchość w ustach i w gardle, bóle pleców, szyi i innych części ciała, bóle głowy, zaburzenia menstruacji u kobiet, częste przeziębienia, bezsenność, wzrost stężenia cukru we krwi;
2. **W sferze myśli:** częste luki w pamięci, sztywność myślenia (obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów), zapominanie, niemożność skoncentrowania się, ogólny brak zainteresowań;
3. **W sferze emocji:** lęk, rozdrażnienie, irytacja, smutek, zakłopotanie, depresja, złość, skoncentrowanie na sobie lub zamykanie się w sobie;
4. **W sferze zachowań:** trudności z mówieniem, impulsywność, agresja w zachowaniu, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, niekontrolowany płacz, częste uleganie wpadkom, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, zmiany w odżywianiu, nieuzasadnione zażywanie leków;

Stres **nie zawsze szkodzi**. Czasami **uskrzydla**. Wprowadza w stan radosnego podniecenia, daje potrzebną energię i pomaga zrealizować to, co zamierzaliśmy i usunąć stojące na drodze do tego przeszkody.

Dobry stres (inaczej **e u s t r e s**) pomaga nam tylko dlatego, że nie doświadczamy go bez przerwy. Pobudza organizm, lecz po okresie pobudzenia bardzo szybko następuje powrót do normalnego stanu.

Stres jednak jest korzystny, tylko kiedy jest krótkotrwały.

W JAKI SPOSÓB RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

relaksuj się, relaksuj się, relaksuj się

chodź na długie spacery,

ćwicz jogę,

poleż w hamaku,

słuchaj przyjemniej muzyki,

podejmij aktywność fizyczną,

maluj, rysuj, śpiewaj,

rozwijaj swoje hobby,

majsterkuj,

pracuj w ogrodzie,

opiekuj się zwierzątkiem,

korzystaj z dóbr kultury,

rozmawiaj z przyjacielem,

śmieję się, śpij,

zdrowo się odżywiaj,

czytaj książki,

poradź się psychologa...