

---

# Radzenie sobie ze stresem

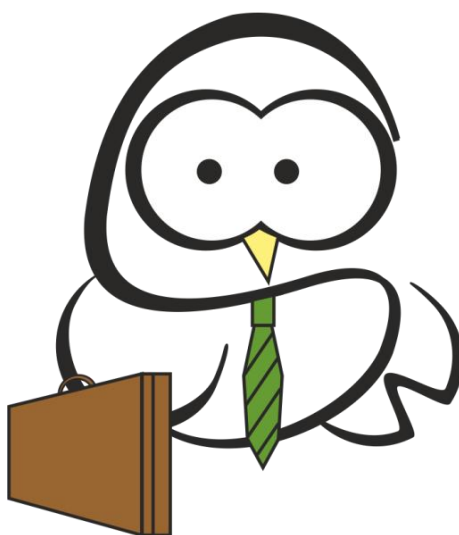
---

Kariera zawodowa

---

2013

---



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**Zachodniopomorska  
Szkoła Biznesu  
w Szczecinie**

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt "Uczestnik Społeczeństwa Wiedzy - zintegrowany system kształcenia przedsiębiorczości w szkołach ponadgimnazjalnych" współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



# *Radzenie sobie ze stresem*

## **Spis treści**

1. Wstęp.....	3
2. Pojęcie stresu .....	3
3. Objawy stresu.....	4
4. Fizjologiczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu.....	5
5. Optymalny poziom stresu .....	6
6. Negatywne objawy stresu .....	8
7. Źródła stresu.....	8
8. Radzenie sobie ze stresem .....	10
9. Strategie radzenia sobie ze stresem .....	10
10. Praca nad stresem .....	11
11. Podsumowanie .....	13
12. Literatura.....	13



# Radzenie sobie ze stresem

## 1. Wstęp

Pojęcie stresu jest niezwykle modne – stres wydaje się powszechny i wszechobecny. Nie omija nas ani w życiu prywatnym, ani zawodowym. Czytamy o nim w gazetach, słyszymy w radiu i telewizji – niemal każdemu się zdarzyło się „być zestresowanym: czy odczuwać „stres”. Nasze życie jest pełne pośpiechu i zmian, wyzwań i zagrożeń.

Aby sprawnie funkcjonować, codziennie musimy zrozumieć i przetworzyć tysiące informacji. Codziennie też narażeni jesteśmy na stres – w domu, w szkole i pracy. Stres jest nieuniknioną częścią naszego życia. Aby móc radzić sobie w trudnych sytuacjach i umieć korzystać z tego, co w stresie jest pozytywne, warto wiedzieć o tym zjawisku najwięcej.

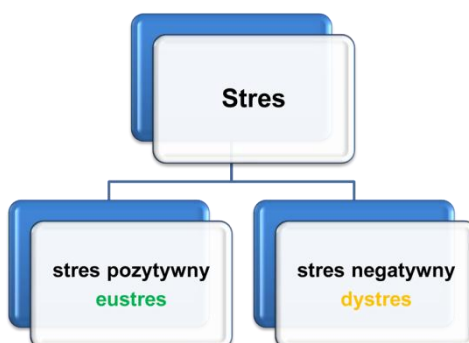
Zapoznaj się z materiałem na temat stresu i sposobów radzenia sobie ze stresem.

## 2. Pojęcie stresu

### Czy wyobrażasz sobie życie człowieka bez stresu?

Stres towarzyszy ci całe życie, od narodzin. Każda nowa sytuacja to potencjalne źródło stresu. Kiedy jakieś zdarzenie bądź sytuacja sprawia, że odczuwasz silny niepokój, albo zakłóca to twoje codzienne aktywności życiowe, można powiedzieć, że doświadczasz stresu. Wpływ stresu uzależniony jest jednak od jego nasilenia. Pewien jego poziom mobilizuje i motywuje do działania (stres pozytywny), zbyt duże natężenie stresu – dezorganizuje i negatywnie wpływa na nasze zachowania, nawet najprostsze zadania przerastają nasze możliwości (stres negatywny).

Dwa rodzaje stresu



Źródło: opracowanie własne.

### Zapamiętaj

Stres, zgodnie ze słownikiem języka polskiego, oznacza stan mobilizacji sił organizmu, będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne, mogący doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu człowieka.

### **Zrozumieć stres**

Jak działa stres? Jakie reakcje pojawiają się w kolejnych stadiach stresu?

W psychologii i medycynie termin stres znalazł swoje miejsce za sprawą biochemika, twórcy współczesnej teorii stresu Hansa Sely'ego.

Reakcja alarmowa to wszystkie reakcje fizjologiczne organizmu (np. pocenie, bicie serca), które pojawiają się w odpowiedzi na zadziałanie czynnika wywołującego stres (stresora).

Stadium odporności to przystosowanie i przyzwyczajanie naszego organizmu do sytuacji stresu. Procesy fizjologiczne, które uległy zakłóceniu w fazie alarmowej, obniżają się i stają



## Radzenie sobie ze stresem

się mniej wyraziste oraz dotkliwe dla człowieka. Jednak długotrwałe obciążenie znacząco wyczerpuje organizm, który w konsekwencji nie jest w stanie dalej funkcjonować.

Stadium wyczerpania to utrata zdolności do przystosowywania się do wymagań stresu.

Bardzo często następuje nawrót symptomów fizjologicznych z pierwszego etapu.

W przypadkach stresu długotrwałego, intensywnego i zagrażającego życiu człowieka następuje trwałe uszkodzenie organizmu, a nawet śmierć.

Według Sely'ego na reakcję organizmu będącego pod wpływem stresu składają się trzy zasadnicze stadia



Źródło: opracowanie własne.

### 3. Objawy stresu

#### Krótki test

Jeżeli rozpoznajesz i odnajdujesz w swoim zachowaniu większość symptomów przedstawionych poniżej – **Uwaga czerwone światło! Stop – stres!**

#### **Negatywne symptomy własnego stresu:**

- obawa i zamartwianie się rzeczami, których nie można zmienić w swoim życiu,
- trudności ze snem,
- zdenerwowanie, złość i irytacja,
- stany depresyjne i obniżony nastrój,
- użalanie się nad sobą,
- poczucie bycia nie wartościową osobą,
- zachowania pasywno-agresywne.

Reakcja stresowa jest nie tylko odpowiedzią organizmu na zagrożenia natury fizycznej, ale przede wszystkim jest wynikiem obciążenia psychicznego, gdy zagrożona jest własna samoocena i szacunek wobec siebie. Stres jest zjawiskiem psychosomatycznym; oznacza to, że czynniki sfery psychicznej oddziałują na organizm człowieka w postaci np.: nadciśnienia tętniczego, chorób serca i układu krwionośnego lub astmy oskrzelowej. Im więcej stresu, tym większe ryzyko zapadnięcia na te choroby.



# Radzenie sobie ze stresem

Objawy stresu dotyczą trzech sfer naszego funkcjonowania



Źródło: opracowanie własne.

## 4. Fizjologiczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu

Zapoznaj się z najczęściej spotykanymi objawami stresu (Tabela nr 1). Pamiętaj, że stres nie tylko sprowadza się do reakcji fizjologicznych naszego ciała, ale również przejawia się zmianami w sferze naszych emocji i zachowań.

Długotrwały i kumulujący się w organizmie stres oddziałuje na jakość twojego funkcjonowania fizycznego i psychicznego, przyczynia się do obniżenia zdolności efektywnego działania i kreatywnego myślenia. Dysfunkcyjny stres jest przyczyną większej agresywności, impulsywności, lęku, a także prowadzi do spadku energii i ogólnej pasywności.

### Podsumowanie

Co warto wiedzieć na temat stresu?

Nie posiadasz wrodzonego repertuaru radzenia sobie ze stresem. W toku całego życia uczysz się strategii radzenia sobie ze stresem.

Radzenie sobie ze stresem ma na celu: z jednej strony opanowanie sytuacji poprzez zmniejszenie negatywnych skutków wywołanych przez bodźce stresowe, a z drugiej strony zmierza do obniżenia napięcia emocjonalnego. Zazwyczaj wskazuje się dwie podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem: umiejętność rozwiązywania problemów i regulowania emocji.

### Pamiętaj

1. Stres jest stanem organizmu wywołanym raczej ciągiem zdarzeń stresowych niż czynnikiem incydentalnym.

#### Oznacza to, że:

stres jest najczęściej reakcją przelania tzw. czary goryczy i uruchamia często dalekie od danej sytuacji emocje, myśli i stany wewnętrzne.

2. Ludzie różnią się w znacznym stopniu w reagowaniu na takie same czynniki stresowe, m.in. ze względu na ocenę własnych możliwości radzenia sobie z trudnościami.

#### Oznacza to, że:

ten sam stresor (np. występ publiczny) dla dwóch różnych osób będzie miał różną wagę stresu.

3. Stres może mieć charakter realny bądź wyobrażony. Reakcja organizmu w obu sytuacjach jest podobna.



# Radzenie sobie ze stresem

## Oznacza to, że:

stres powstaje w naszej głowie, nadmierne negatywne myślenie i niemożność oderwania się od nich jest realnym źródłem stresu.

Ciało	Emocje	Zachowanie
<ul style="list-style-type: none"><li>• przyspieszony puls</li><li>• wzmożone pocenie się</li><li>• szybsze bicie serca</li><li>• zaciśnięte gardło</li><li>• napięcie mięśni</li><li>• drżenie kończyn</li><li>• płytki oddech</li><li>• zgrzytanie zębami</li><li>• obfite pocenie się</li><li>• nudności</li><li>• suchość w ustach</li><li>• bóle głowy</li><li>• kołatanie serca</li><li>• zaparcia lub biegunka</li><li>• bóle o niewyjaśnionej przyczynie</li><li>• choroby skóry, alergie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• utrata pewności siebie</li><li>• irytacja</li><li>• częste wpadanie w złość</li><li>• rozdrażnienie</li><li>• niezaspokojone łaknienie</li><li>• zamartwianie się</li><li>• niepokój</li><li>• irracjonalny, nieuzasadniony strach lub panika</li><li>• lęk</li><li>• zdenerwowanie</li><li>• brak entuzjazmu</li><li>• cynizm</li><li>• utrata poczucia humoru</li><li>• zły nastrój</li><li>• niezadowolenie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tiki nerwowe i manieryzmy, np. obgryzanie paznokci</li><li>• utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu</li><li>• bezsenność</li><li>• ospałość</li><li>• nadużywanie alkoholu, środków odurzających</li><li>• nieuzasadniona agresja</li><li>• zakłócenia snu (kłopoty z zasypianiem, zbyt wczesne budzenie się, uczucie zmęczenia po przebudzeniu się)</li><li>• trudności w podejmowaniu decyzji</li><li>• złe zarządzanie swoim czasem</li><li>• utrata zainteresowania wydarzeniami dnia codziennego</li></ul>

Tabela nr 1

Źródło: opracowanie własne.

## 5. Optymalny poziom stresu

Każdy z nas do poprawnego funkcjonowania potrzebuje optymalnego poziomu stresu. Optymalny poziom stresu to taki, w którym najlepiej nam się pracuje, kiedy czujemy się pełni energii i chęci do działania. Natomiast zbyt niski i wysoki poziom jest stanem zakłócającym i utrudniającym nam funkcjonowanie.

Istnieje związek pomiędzy przeżywaniem stresu a naszą efektywnością np. w pracy.

Dla naszego organizmu idealny jest stres o średnim natężeniu, który najskuteczniej pobudza nas do działania. Zbyt niski lub zbyt wysoki poziom stresu prowadzi do spadku efektywności. Nadmierny stres wywołuje nerwowość, pośpiech i problemy z koncentracją. W sytuacji niedostatecznego pobudzenia dopada nas zmęczenie i nuda.

### Trzy poziomy stresu

Zbyt niski poziom stresu	Optymalny poziom stresu	Zbyt wysoki poziom stresu
<ul style="list-style-type: none"><li>• obojętność, zniechęcenie i apatia</li><li>• znużenie, poczucie bezużyteczności, brak zainteresowania</li><li>• niechęć do działania i niska sprawność</li><li>• wmawianie sobie, że wszystko jest bezsensowne</li><li>• proste zadania urastają do rangi bardzo złożonych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• świadomość dobrej formy i dobrego funkcjonowania</li><li>• odprężenie fizyczne</li><li>• szybki refleks w podejmowaniu działań</li><li>• wysokie zaangażowanie w pracę, łatwość w realizowaniu zadań</li><li>• wyostrożona uwaga i wiara we własne możliwości</li><li>• optymizm</li><li>• entuzjazm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fizyczne napięcie ciała</li><li>• lęk i zamęt w głowie</li><li>• spowolnienie refleksu</li><li>• problemy z koncentracją i zdolnością normalnego myślenia</li><li>• zaburzenia koordynacji ruchu</li><li>• zapominanie</li><li>• nieustanne zmęczenie</li><li>• wyczerpanie</li></ul>

Źródło: opracowanie własne.



# Radzenie sobie ze stresem

## Pozytywne objawy stresu

Stres wbrew obiegowym poglądom produkuje nie tylko negatywne skutki. Często stanowi specyficzne źródło motywacji (jeden dzień przed klasówką niezwykle wzmaga motywację uczniów do nauki).

Krótkotrwała reakcja na stres to najczęściej mobilizacja organizmu do zwiększonego wysiłku fizycznego i aktywności umysłowej:

- zwiększa się ciśnienie krwi, podwyższa tętno i poziom cukru, zwężają naczynia krwionośne w skórze, procesy myślenia przebiegają sprawniej, szybsze są też reakcje na bodźce,
- ciało i umysł przygotowane są do działania, do walki lub ucieczki,
- pojawiają się emocje, takie jak strach, lęk, złość, wrogość,
- zachowania ulegają dynamizacji i przyspieszeniu.

**Stres uruchamia nie tylko zachowania ucieczkowe i obronne, ale również szereg zachowań pozytywnych**

### 1. Umożliwia szybkie decyzje



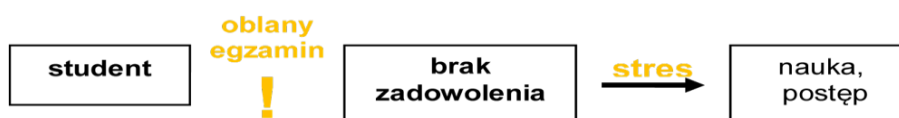
### 2. Mobilizuje do działania



### 3. Chroni przed nadmiernym obciążeniem



### 4. Napędza procesy uczenia się



Źródło: opracowanie własne na podstawie: S.M. Litzke, H. Schuh, Stres, mobbing i wypalenie zawodowe, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.





# Radzenie sobie ze stresem

## 6. Negatywne objawy stresu

Długotrwały stres negatywnie wpływa na samopoczucie, ogranicza naszą sprawność umysłową i stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia. Długotrwałe napięcie psychofizyczne, np. napięcie w kontaktach z rówieśnikami, może prowadzić do wyczerpania.

Negatywne konsekwencje stresu odbijają się na reakcjach zdrowotnych organizmu. Nasz organizm reaguje na stres szeregiem dokonujących się pod jego wpływem zmian fizjologicznych:

- rozszerzeniem źrenic,
- suchością w gardle wywołaną zmniejszeniem wydzielania śliny,
- przyspieszeniem akcji serca,
- rozszerzeniem oskrzeli i przyspieszeniem oddechu,
- ograniczeniem wydzielania soków trawiennych,
- zwiększeniem metabolizmu glukozy,
- wydzielaniem adrenaliny i noradrenaliny,
- rozluźnieniem mięśnia pęcherza moczowego.

Liczne badania wykazały, że stres powoduje zmiany w układzie odpornościowym i zwiększa naszą podatność na infekcje i przeziębienia. Długotrwały stres nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie i może przyczyniać się do powstawania wielu groźnych chorób. Do najgroźniejszych z nich należą:

- nadciśnienie tętnicze,
- choroby serca i układu krwionośnego (zawał serca),
- zaburzenia odporności,
- choroby skóry i alergię,
- nadczynność tarczycy,
- migrena.

Kumulujący się w organizmie stres oddziałuje na jakość naszego funkcjonowania fizycznego i psychicznego, przyczynia się do obniżenia zdolności efektywnego działania i kreatywnego myślenia. Dysfunkcyjny stres jest przyczyną większej agresywności, impulsywności, lęku, a także prowadzi do spadku energii i ogólnej pasywności.

## 7. Źródła stresu

Stres dotyczy wszystkich ludzi. Źródłem stresu dla każdego z nas mogą być inne czynniki i sytuacje. Zazwyczaj siła stresu zależy od tego:

- jaką jesteś osobą,
- co cię spotyka w życiu,
- jakie masz obowiązki,
- jacy ludzie znajdują się wokół ciebie.

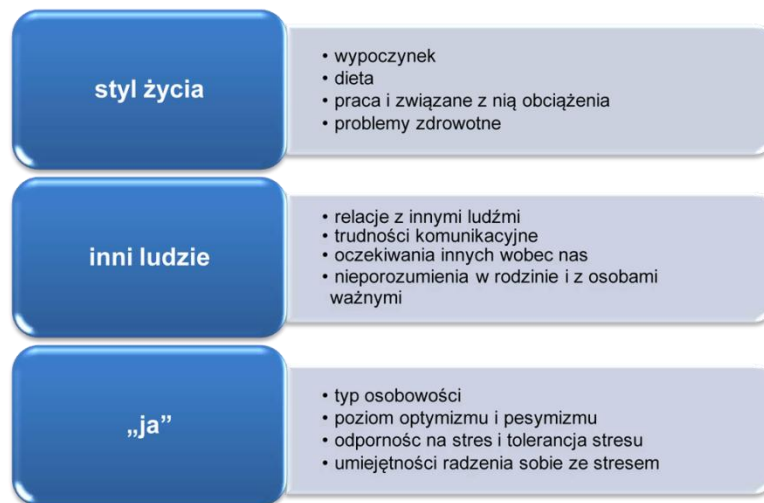
To, czy podejmujesz pewne działania, aby złagodzić stres i ułatwić sobie życie, zależy od kilku czynników, ale przede wszystkim od ciebie. Nie możesz zmienić wszystkiego, ale niemal w każdej sytuacji jest coś, co możesz zrobić, aby chronić się przed nadmiernym stresem.





# Radzenie sobie ze stresem

## Źródła stresu



## Osobowość człowieka jako źródło stresu

Podatność na stres i radzenie sobie ze stresem są bezpośrednio związane z typem osobowości. Szczególnie narażone na stres są osoby o przewadze cech tzw. osobowości A, w przeciwieństwie do osób z dominantą cech osobowości B.

Wzór zachowania A to mieszanka składająca się z wysokiego poziomu ambicji, dążenia do rywalizacji, niecierpliwości, poczucia wysokiej odpowiedzialności. Osoby przejawiające ten typ funkcjonowania żyją w pośpiechu, poddają się presji czasu, są perfekcjonistami z dużą dozą agresywności i nastawieniem na realizację celu. Wzór zachowania A stanowi strategię radzenia sobie ze stresem. Ludzie o osobowości typu A są w permanentnym stresie. Chcą aktywnie wpływać na własne życie i coś w nim zdziałać. Postrzegają otaczający świat jako coś, nad czym można mieć kontrolę, i wierzą, że mogą osiągać lepsze wyniki dzięki intensyfikacji własnych wysiłków.

## W obszarze stresu wyróżnia się trzy typy osobowości

Osobowość typu A	Osobowość typu B	Osobowość typu C
<ul style="list-style-type: none"><li>• wybuchowość, agresja</li><li>• duża niecierpliwość i pośpiech</li><li>• nadmierna czujność</li><li>• nieustanne poczucie presji czasu</li><li>• nadmierna odpowiedzialność za siebie i za innych</li><li>• częste popadanie w konflikty</li><li>• duża gotowość do obrażania się</li><li>• tendencja do chorób serca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wytrwale i konsekwentnie dąży do realizacji wyznaczonych celów</li><li>• mniej się ekscytuje</li><li>• realnie ocenia swoje szanse i możliwości</li><li>• pracuje w swoim tempie – potrafi się odprężyć</li><li>• nie spieszy się</li><li>• ma tendencję do poddawania się prądowi życia</li><li>• cechuje ją łagodność</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ma skłonność do poświęceń</li><li>• niezwykle uprzejma</li><li>• bierna w obliczu stresu</li><li>• jest uступliwa i skrywa emocje – szczególnie te negatywne, np. złość</li><li>• ma trudności z asertywnością</li><li>• pesymizm i zamartwianie się</li><li>• przedkłada interes innych nad swój</li><li>• tendencja do chorób nowotworowych</li></ul>

Źródło: opracowanie własne.



# Radzenie sobie ze stresem

## 8. Radzenie sobie ze stresem

W codziennym doświadczeniu stale konfrontujemy się z wyzwaniami, które niosą z sobą konieczność przeżywania stresu. Niemożliwe jest całkowite wyeliminowanie stresu, możliwe jest natomiast uczenie się strategii radzenia sobie ze stresem.

Radzenie sobie ze stresem obejmuje:

- doraźne obniżanie przykrego napięcia,
- łagodzenie negatywnych stanów emocjonalnych,
- poszukiwanie rozsądnych sposobów rozwiązywania pojawiających się problemów.

Zdolność, jaką posiadamy do radzenia sobie ze stresem, określamy mianem odporności na stres. Nasza odporność na stres jest uzależniona od poziomu samooceny, optymizmu i wewnętrznego umiejscowienia kontroli (czyli przekonania, że mamy wpływ na nasze życie). Osoby z wysoką samooceną, ugruntowanym poczuciem własnej wartości, optymistycznie nastawione do życia i przekonane o wpływie na swoją aktywność życiową – lepiej radzą sobie i tolerują stres!

Wyznacznikami siły stresu nie jest wydarzenie samo w sobie, ale raczej jego subiektywna ocena, a także ocena swoich zasobów w zakresie możliwości poradzenia sobie z powstałymi trudnościami. Do zasobów sprzyjających radzeniu sobie ze stresem zaliczamy następujące kategorie:

- zdrowie i energia życiowa,
- pozytywne przekonania (np. poczucie wpływu na bieg wydarzeń),
- zdolność do rozwiązywania problemów (np. aktywne poszukiwanie wyjścia z sytuacji),
- zdolności społeczne (np. komunikowanie się).

Radzeniu ze stresem sprzyja również umiejętność korzystania ze wsparcia społecznego (członków rodziny, przyjaciół, partnerów, współpracowników).

## 9. Strategie radzenia sobie ze stresem

Istnieją dwie podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem: zorientowana na rozwiązywanie problemów i regulację (wyładowanie) emocji. Strategia zorientowana na rozwiązanie problemu polega na bezpośrednich działaniach, które podejmuje człowiek w sytuacji stresu.

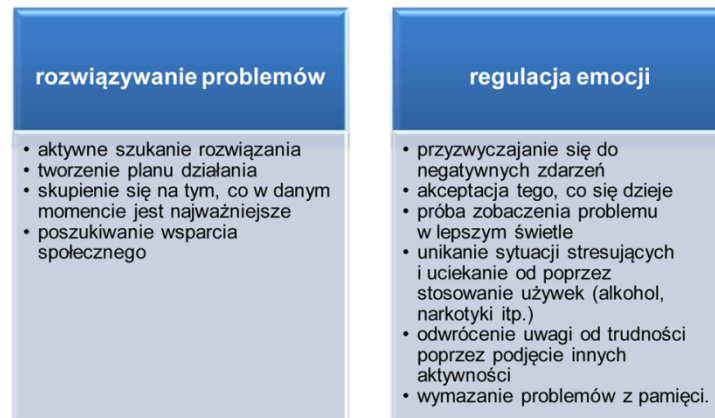
Strategia zorientowana na regulowanie emocji polega na stosowaniu technik (nie zawsze pozytywnych) regulujących emocjonalne skutki stresu.

Oba typy radzenia sobie ze stresem mogą być bardzo pomocne: zorientowane na problem jest najlepsze wtedy, gdy istnieje jakieś konkretne działanie, które można podjąć w celu zredukowania stresora. Natomiast radzenie sobie zorientowane na emocje może być pomocne w przypadkach, w których musisz po prostu zaakceptować daną sytuację taką, jaka jest.



# Radzenie sobie ze stresem

## Strategie radzenia sobie ze stresem



Źródło: opracowanie własne na podstawie: W. Łosiak, Psychologia stresu, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

## 10. Praca nad stresem

Nie ma jednej uniwersalnej recepty na skuteczne poradzenie sobie ze stresem!

Sytuacja stresowa uruchamia zestaw reakcji emocjonalnych związanych z aktualnym stanem psychicznym człowieka i przeszłymi doświadczeniami. Reakcje te często są nieadekwatne, ponieważ opierają się na utrwalonych stereotypach, a nie na racjonalnej ocenie sytuacji.

Ludzie odporni nie unikają wydarzeń związanych ze stresem, ale zdecydowanie konfrontują się z nimi. Dzięki temu poprawiają swoje kompetencje i umiejętności skutecznego reagowania na trudne sytuacje w przyszłości i budują przekonanie o możliwości poradzenia sobie w stresujących sytuacjach.

### Techniki obniżające napięcie emocjonalne



Źródło: opracowanie własne.



# Radzenie sobie ze stresem

## Jak radzić sobie ze stresem?

Poniżej znajduje się propozycja działań, dzięki którym można skuteczniej radzić sobie ze stresem. Wybierz te propozycje, które mogą pomóc ci przezwyciężyć negatywne konsekwencje stresu.

Rozmawiaj i słuchaj:

- Komunikacja jest kluczem do wszystkich dobrych relacji z innymi ludźmi.
- Jeżeli nie będziesz prosić o to, czego potrzebujesz, prawdopodobnie tego nie dostaniesz.
- Jeśli nie będziesz mówić, co myślisz i czujesz, szybko poczujesz się sfrustrowany(-a).

### Zorganizuj się i planuj z wyprzedzeniem:

- Zrób listę spraw.
- Rozpoznaj potencjalne stresujące momenty w ciągu dnia i zastanów się z wyprzedzeniem, jak możesz sobie z nimi poradzić.

### Staraj się odprężyć:

- Znajdź sposoby, żeby się zrelaksować.
- Znajdź czas dla siebie.
- Pogratuluj sobie, jeśli poradziłeś(-aś) sobie z trudną sytuacją, masz prawo być z siebie dumny(-a).
- Sprawiaj sobie co jakiś czas małe przyjemności – poprawia to nastrój i relaksuje.

### Staraj się patrzeć na świat optymistycznie:

- Koncentruj się na tym, co najbardziej lubisz i na dobrych momentach swojego życia.
- Stawiaj sobie wysokie, ale możliwe do wykonania cele.

### Zwróć się o pomoc:

- To pozytywne, konstruktywne działanie, a nie oznaka słabości.
- Nie zakładaj, że nic nie można z tym zrobić.

### Zadbaj o kondycję fizyczną:

- Odpowiednio się odżywiaj.
- Naucz się technik relaksacyjnych.
- Prowadź zdrowy tryb życia.

## Jak radzić sobie ze stresem? Przykładowe techniki relaksacyjne.

### ODDYCHANIE

Właściwe oddychanie to antidotum na stres. Tylko niektórzy ludzie zachowali nawyk naturalnego, pełnego oddechu. Gdy niewystarczająca ilość świeżego powietrza dociera do płuc, krew nie może być oczyszczona i utleniona, co wpływa na wzrost niepokoju, poczucie depresji i zmęczenia. Pełny oddech przywraca energię i poczucie spokoju. Głębokie oddychanie:

1. To ćwiczenie można wykonywać na stojąco, siedząco, ale najlepiej leżąc na plecach. Kolana ugięte, stopy oparte na podłodze.
2. Jedną rękę połóż na brzuchu, drugą na klatce piersiowej.
3. Wdychaj i wydychaj powoli: patrz, czy oddychasz bardziej klatką, czy brzuchem.
4. Skup się bardziej na brzuchu i przeponie. Oddychaj tak, by brzuch się lekko unosił.
5. Wdychaj przez nos i wydychaj przez usta, wydając cichy dźwięk powiewu wiatru. Rozluźnij się i rób to delikatnie.
6. Kontynuuj przez 5–10 minut.



# Radzenie sobie ze stresem

## Relaksujące westchnienie:

1. Usiądź lub stań wyprostowany.
2. Westchnij głęboko, wypuść powietrze z dźwiękiem i z uczuciem ulgi.
3. Wdychaj swobodnie i pamiętaj o rozluźniającym wydechu.
4. Powtórz 8–12 razy.

## WIZUALIZACJA:

1. Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy.
2. Rozluźnij się, weź głęboki oddech i wypuść powietrze z westchnieniem.
3. Wyobraź sobie morze, wysokie fale, nad nimi błękitne niebo z białymi chmurkami, pod stopami czujesz ciepły piasek. Słyszysz szum wiatru, odgłos szumu fal. Poczuj zapach letniego powietrza...
4. Powiedz do siebie w myślach zdanie afirmujące: „Rozluźniam się, napięcie ze mnie uchodzi, jestem spokojny...”.
5. Powtarzaj ćwiczenie codziennie – na początku najlepiej rano i wieczorem, leżąc w łóżku.

## ZDROWE JEDZENIE:

1. To, co najbardziej lubisz, może okazać się twoim największym wrogiem (czipsy, napoje energetyzujące, fast foody).
2. Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi.
3. Relaks, ruch i endorfiny zamiast kofeiny.
4. Wstawaj od stołu z niedosytem.
5. Nie mieszaj jedzenia ze stresem (nie zjadaj stresu słodyczami).
6. Nie chodź spać objedzony i naładowany.
7. Jedz magnez.

## 11. Podsumowanie

Każdy z nas potrzebuje do poprawnego funkcjonowania optymalnego poziomu stresu, czyli takiego, w którym najlepiej się nam pracuje, kiedy czujemy się pełni energii i chęci działania. Kiedy jednak stres pojawia się zbyt często i jest długotrwały, może stanowić zagrożenie dla naszego życia zawodowego i osobistego, a nawet dla zdrowia. Dlatego warto nauczyć się radzić sobie ze stresem.

Po zapoznaniu się z materiałem potrafisz:

- przedstawić istotę stresu,
- wskazać podstawowe objawy stresu,
- omówić i zastosować w praktyce podstawowe zasady skutecznego radzenia sobie ze stresem,
- wymienić źródła stresu.

## 12. Literatura

### Dla publikacji typu książka

1. M. Kamińska, B. Siewierski, A. Skwara, A. Szóstak, Panowanie nad stresem, Helion, Gliwice, 2003.
2. J. Davidson, Pokonać stres, K.E. Liber, Warszawa, 2001.
3. C. McKenzie, Doskonała kontrola stresu, Rebis, Poznań, 2000.



## *Radzenie sobie ze stresem*

4. J. Gutmann, Jak sobie radzić ze stresem?, Wydawnictwo Jedność, Kielce, 2001.
5. B. Jamrożek, J. Sobczak, Komunikacja interpersonalna, eMPi2, Poznań, 2001.  
A. Cash, Psychologia dla bystrzaków, Helion, Gliwice, 2007.
6. J. Strelau, Psychologia. Podręcznik akademicki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2000.
7. R. Gerrig, P. Zimbardo, Psychologia i życie, WN PWN, Warszawa, 2009.

### **Dla publikacji typu Internet**

1. Bassam, Strategie i style radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej, [www.psychologia.net.pl](http://www.psychologia.net.pl), 9.07.2011.