

## Temat: Stres i sposoby walki z nim.

### Rodzaje stresu

- Stres biologiczny- doświadczamy go w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.
- Stres psychologiczny- pojawi się wskutek lęku przed utratą kontroli lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasze możliwości.
- Środowisko, szkoła praca źródło stresu- przykładem może być hałas, tłok, zanieczyszczenie, bałagan ale może wynikać również z trudności w pracy, w szkole może spowodować stres jakieś ważne wydarzenie lub odpowiedz ustna, sprawdzian czy kartkówka.
- Zmęczenie, wyczerpani- może pojawić się kiedy stawiamy sobie wygórowane wymagania lub nieefektywne i nieracjonalne zarządzamy czasem.

### Formy stresu

- DYSTRES(stres szkodliwy)- rozumiany jako niosący cierpienie i dezintegrację psychiczną
- EUSTRES(stres dobry)- to czynnik motywujący do wysiłku, prowadzący do osiągnięć życiowych i rozwoju własnej osobowości



## **Objawy stresu**

- Apatia lub drażliwość
- Problemy z koncentracją
- Bezsenna noc
- Tendencja do łatwego wpadania w lęk lub przerażenie
- Zapominanie
- Stan depresyjny
- Zaburzenie orientacji
- Poczucie niepokoju
- Myśli samobójcze
- Wrogi nastawienie do ludzi

## **Sposoby walki ze stresem**

- Większa aktywność fizyczna zmniejszy w Twoim ciele poziom hormonu stresu (kortyzolu), a zwiększy poziom endorfin, odpowiedzialnych za uczucie szczęścia.
- Większa ilość snu 7-8godzin
- Najlepiej pić wodę, jeść śniadanie, zdrowe przekąski, zielona herbata unikać kawy, energetyków i alkoholu,
- Udać się psychologa i porozmawiać z nim

## **O stresie pozwalają też zapomnieć drobne czynności, jak chociażby:**

- ciepła kąpiel z dodatkiem ulubionych olejków,
- ziołowa herbata z melisy lub dziurawca,
- książka lub film, do których chętnie wracamy,
- spokojna muzyka,
- sen trwający przynajmniej siedem godzin,
- rozmowa z najbliższymi,

oddanie się pasjom, zainteresowaniom, hobby.