



**Jak radzić sobie ze stresem?**

# Stres

## OBJAWY STRESU:!

*Czym jest stres?*

*Stres jest naturalną reakcją obronną organizmu na obciążenia psychiczne lub fizyczne.*

*Stres towarzyszył nam od zawsze i nie raz się z nim jeszcze spotkamy.*

*Co jest ważne? Umiejętność rozpoznania go, wiedza, co się dzieje z naszym ciałem, a także jak to kontrolować i sobie z tym poradzić.*



ŹRÓDŁO: OPRACOWANE PRZEZ ELA CHWISTEK NA PODSTAWIE: WYRWIJ SIĘ ZE SZPONÓW STRESU, MARTA GRAMS

**Stres jest niezbędny, by nas zmobilizować do działania. Bez niego trudno by było zebrać siły do pracy. To stres sprawia, że opracowujemy strategię radzenia sobie z trudną sytuacją i zaczynamy organizować rzeczywistość wokół siebie.**

### **Jak sobie radzić ze stresem?**

1. Skoncentruj się na chwili bieżącej – nie martw się na zapas, zamiast zastanawiać się co trzeba będzie zrobić, skupiaj się na działaniu w chwili obecnej.

2. Staraj się dostosować do sytuacji – uświadom sobie, co możesz zmienić a czego nie. Skoncentruj się na tym, na co masz wpływ.

3. Stawiaj sobie realistyczne cele, a trudne sprawy rozwiązuj po kolei, jedna po drugiej, zamiast próbować poradzić sobie ze wszystkim naraz.



**4. Odwołuj się do swoich doświadczeń –  
niejednokrotnie przezwyciężyłeś już  
trudności, tym razem też ci się uda.**

**6. Naucz się zarządzać swoim czasem –  
odróżniaj rzeczy ważne od nieistotnych,  
planuj swój dzień, zrób spis rzeczy, które  
masz do załatwienia.**

**8. Dbaj o swoje ciało – jego stan wpływa na  
Twoje samopoczucie psychiczne. Odżywiaj się  
zdrowo i unikaj używek. , uprawiaj sport i  
zadbaj o wystarczającą ilość snu.**

**5. Zaakceptuj siebie ze swoimi wadami i  
zaletami. Pozwól sobie na popełnianie błędów  
- nikt nie jest doskonały, więc nie bądź wobec  
siebie zbyt krytyczny.**

**7. Rozmawiaj z ludźmi, dziel się swoimi  
problemami, pomagaj innym - dzięki temu  
trudności okażą się łatwiejsze do rozwiązania.**

**9. Śmieję się - Obejrzyj film komediowy, występ  
kabaretu, przeczytaj zabawną książkę, opowiedz  
dowcip. Śmiech pomaga w rozładowaniu  
napięcia i pomaga się zrelaksować.**

Źródło: <http://www.ppp2zamosc.pl/i>

**Krystyna Kołodziejczak**

**Co jeszcze możemy  
zrobić?**

**Możemy spakować  
walizkę pozytywnych  
emocji do walki  
ze stresem 😊**

# WALIZKA RATUNKOWA

## AKTYWIZACJA ZASOBÓW I REGULACJA EMOCJI.



Ulubiona  
zabawka,  
przedmiot.  
Amulet.



Robię coś co lubię.  
Myślę o tym co  
sprawia mi  
przyjemność.



Bilet na 10 min. np.  
spaceru, przytulania,  
żartowania,  
czytania ulubionej bajki.



Zapisane myśli, które  
dają siłę.



Życzliwość  
wobec siebie.



Album ze  
zdjęciami.



Wsparcie od  
kogoś bliskiego.  
Rozmowa.

## CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

WALIZKA RATUNKOWA JEST PO TO BY W  
JEDNYM MIEJSCU ZGROMADZIĆ  
WSZYSTKO CO MOŻE POMÓC W SYTUACJI  
GENERUJĄCEJ SILNE NAPIĘCIE.

MOŻNA PRZYGOTOWAĆ PUDEŁKO,  
SZKATUŁKĘ, WORECZEK NA TO  
WSZYSTKO CO POMAGA OBNIŻYĆ  
NAPIĘCIE.

DO WALIZKI/PUDEŁKA ZASOBÓW  
WKŁADAMY PRZEDMIOTY, SYMBOLE:

- 1) URUCHAMIAJĄCE SIĘ POZYTYWNYCH  
SKOJARZEŃ NP. ZDJĘCIA, DROBIAZG  
PRZYWIEZIONY Z WAKACJI, KARTKĘ ZE  
SŁOWAMI, KTÓRE DAJĄ SIŁĘ, ULUBIONĄ  
PIOSENKĘ ITD.
- 2) URUCHAMIAJĄCE ZASOBY: TO CO  
LUBIĘ ROBIĆ, CO CO SPRAWIA MI  
PRZYJEMNOŚĆ, OSOBY, MYŚLI KTÓRE  
DAJĄ SIŁĘ, WARTOŚCI, HOBBY, HUMOR,  
WIARĘ W SIEBIE I SWOJE MOŻLIWOŚCI,  
BILET NA 10 MIN. WYBRANEJ  
AKTYWNOŚCI ITP.

**Dziękuję za uwagę😊**