

Stres: Samopomoc

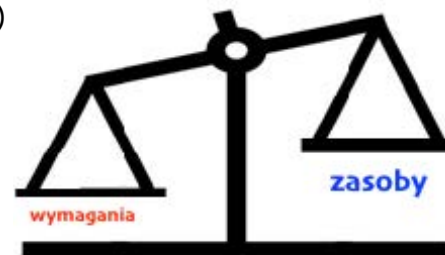


Stres jest naszą emocjonalną i fizyczną odpowiedzią na presję. Czujemy, że jest zbyt wiele wymagań, a my mamy za mało zasobów, by sobie poradzić. Ta presja może wynikać z zewnętrznych czynników: wydarzeń, chorób (naszych albo naszych bliskich) warunków życia, pracy, domu i rodziny, nauki, niezaspokojonych potrzeb, lub wymagań, które

sami sobie stawiamy. Nawet takie zdarzenia, które uważamy za przyjemne mogą być stresujące; na przykład: wakacje, przeprowadzka, zaczęcie lepszej pracy, awans, ciąża, bycie rodzicem, święta itp.

Myśli typowe w stresie

- To za dużo - nie radzę sobie!
- To nie fair. Ktoś powinien mi pomóc.
- Nie mam wystarczająco czasu.
- Nigdy nie skończę.
- Muszę to zrobić...



Emocje

Poirytowanie, wybuchowość
Lękliwość
Niecierpliwość

Złość
depresyjność (smutek, apatia)
bezzadność



Doznania fizyczne

Fizyczna odpowiedź na stres, powodowana przez adrenalinę - sygnał alarmowy ciała i mechanizm przetrwania w sytuacji zagrożenia.

Szybkie bicie serca
Szybki oddech
Napięte mięśnie - szyja, ramiona, brzuch
Gorąco, pot

Trudność skoncentrowania się
Zapominanie
Pobudzenie, niepokój
Problemy z żołądkiem, pęcherzem
Bóle głowy



Zachowanie

Niemożliwość odpoczynku, stale zajęta/ty, stały pośpiech
Wiele rzeczy do zrobienia, ale niekończenie ich
Zaburzenia snu
Krzyk, kłócenie się
Jedzenie więcej (lub mniej)
Picie więcej alkoholu
Używanie narkotyków
Palenie więcej
Płacz





Zidentyfikuj swoje stresory - co cię stresuje ?

Gdzie jestem, kiedy czuję się zestresowana/ny ? Co robię ? Z kim przebywam ?

Jakie pomocne zmiany mogę wprowadzić w swoim życiu?

Co jest w zasięgu mojej kontroli?

Nawet jeśli w niektórych sytuacjach, niewiele możesz zmienić, może dasz radę wprowadzić jakieś małe zmiany - w swoim planie dnia, w sposobie w jaki rozwiązujesz problemy, w swoim zachowaniu; możesz robić przerwy, myśleć o tym w nowy sposób, prosić o pomoc, szukać porad - to wszystko może spowodować różnicę w twoim codziennym samopoczuciu.

Użyj arkusza [błędne koło](#) (PDF), by zidentyfikować, co składa się na twój stres. Spójrz na każdy czynnik i spróbuj coś zmienić w każdym z nich. Przykładowe błędne koło stresu:



Wydrukuj czysty arkusz [Błędne Koło](#) i wypełnij czynniki, które przyczyniają się do stresu. Potem możesz modyfikować każdą ze śrub, by zwolnić i zmniejszyć stres.

Inne zachowanie: Zmniejszenie wymagań i zwiększanie zasobów

Zrób coś innego (niż normalnie robisz).

Przemyśl jakie obowiązki możesz zmniejszyć, albo poproś innych o pomoc.

Znajdź czas dla siebie każdego dnia - [relaksacja](#), zabawa, przyjemność.

[Stwórz zdrową równowagę](#) - rób rzeczy, które: dają ci poczucie osiągnięcia czegoś; dają poczucie bliskości z innymi i takie, które dają poczucie przyjemności.

Kiedy czujemy stres, często robimy więcej rzeczy, które dają nam poczucie osiągnięcia czegoś, a mniej tych, które sprawiają przyjemność i bliskość z innymi.

Staraj się o zdrową równowagę. [Wypełnij dziennik aktywności OBP](#), by pamiętać o równowadze.

Zaplanuj więcej odżywczych i energetyzujących aktywności (zredukuj wyczerpujące i wycieńczające aktywności)

[Uważność - naucz się Uważnego Oddechu](#)



Skup swoją uwagę na innej aktywności - [Uważna aktywność](#)

[Techniki relaksacyjne](#) - wypróbuj wszystkie i znajdź odpowiednią dla siebie

Słuchaj muzyki - śpiewaj i tańcz, albo słuchaj uważnie (słuchaj muzyki, która pozwoli ci czuć emocję, której chcesz - unikaj smutnych piosenek, jeśli jesteś w [depresji](#))

[Medytacja](#) lub Modlitwa

Pomagaj innym

Bądź z innymi - skontaktuj się z przyjacielem, odwiedź rodzinę, porozmawiaj z kimś

[Techniki uziemiania](#) - rozejrzyj się: co widzisz, słyszysz, czujesz (węch), (dotyk) ?

Fizyczne ćwiczenia - spaceruj, pływaj, idź na siłownię, rower (idź schodami zamiast windą, wysiądź przystanek wcześniej)

Znajdź jakieś hobby, zainteresowanie, pasję - jeśli nie masz żadnej znajdź jakąś! Co robiłaś/eś kiedyś, co sprawiało ci przyjemność ? Co kiedyś myślałaś/eś, że chciałabyś, chciałbyś robić ?

Ogranicz swoje obowiązki, rzeczy za które odpowiadasz - mamy prawo odmawiać

[Zapisz swoje myśli i uczucia](#) - wywal je z głowy na papier

Działaj stopniowo, tylko jeden krok na raz - nie planuj za bardzo naprzód [Pozytywna mowa wewnętrzna](#)- dodawaj sobie odwagi, powiedz sobie:

Dam radę to zrobić, zrobiłam/em to wcześniej, to przejdzie - znajdź pozytywne stwierdzenie, które zadziała na ciebie. Zapisz i zapamiętaj je na czas, kiedy będzie ci potrzebne.

Zrób coś kreatywnego - zrób pudełko rzeczy, które przypomną ci używać technik, które pomagają, naklej zdjęcia na papier, spisz i udekoruj listę.

[Użyj Wyobraźni](#)

[Naucz się asertywnej komunikacji](#) (zamiast pasywnie, czy agresywnie)

Jedz zdrowo i równomiernie, z dużą ilością owoców i warzyw. Jedz regularnie. Pij mniej kofeiny i więcej wody. [Wysypiaj się](#).

Rozpieszczaj się - rób coś co bardzo lubisz, albo coś relaksującego

Myśl inaczej

- **STOPP!** Zatrzymaj się, weź oddech, nie reaguj automatycznie
- Zapytaj siebie:
 - ❖ Na co reaguję ?
 - ❖ Co myślę, że się tutaj wydarzy ?
 - ❖ Czy to fakt, czy przekonanie?
 - ❖ Co najgorszego może się wydarzyć (i co najlepszego) ?
 - ❖ Co jest najbardziej prawdopodobne?
 - ❖ Jak pomocne jest dla mnie myślenie w ten sposób ?
 - ❖ Czy podchodzę nieproporcjonalnie (zniekształcam rzeczywistość)?
 - ❖ Czy to jest tego warte?
 - ❖ Jak ważne to jest? Jak ważne będzie za 6 miesięcy ?
 - ❖ Jakie znaczenie nadaję tej sytuacji?
 - ❖ Czy przeszacowuję niebezpieczeństwo ?
 - ❖ Czy nie doceniam sam/a siebie -moją zdolność radzenia sobie?
 - ❖ Jak wyglądam w oczach innych ludzi ? Jak na nich wpływam ?
 - ❖ Czy czytam w myślach, co inni mogą myśleć ?
 - ❖ Czy próbuję przewidzieć przyszłość ?
 - ❖ Czy jest inny sposób patrzenia na to ?
 - ❖ Jakiej rady udzieliłabym/udzieliłbym komuś innemu w tej sytuacji ?
 - ❖ Czy dodatkowo naciskam na siebie?
 - ❖ To, że źle się czuję, nie oznacza, że naprawdę jest źle.
 - ❖ Czy mogę zrobić tutaj coś inaczej?
 - ❖ Jak bardzo mogę kontrolować sytuację? Co jest poza moją kontrolą?
 - ❖ Jakich zmian mogę dokonać (jakkolwiek małych) jeśli chodzi o to, co mogę kontrolować ?
 - ❖ Czego chcę/potrzebuję od tej osoby, sytuacji ? Czego chcą/potrzebują ode mnie ? Czy jest tu jakiś kompromis?
 - ❖ Jakie będą konsekwencje jak zareaguję tak, jak zazwyczaj ?
 - ❖ Czy jest inny sposób poradzenia sobie z tym?
 - ❖ Co będzie najbardziej pomocne i efektywne ? (dla mnie, dla sytuacji, dla drugiej osoby)

