

Witam Cię w 16 tygodniowym programie zmiany, w którym dowiesz się, że pozytywne myślenie nie jest zdrowym myśleniem. 16 tygodniowy program jest programem podstawowym, który pokaże Ci, jak myśleć zdrowo. Warsztaty są przeznaczone dla zwykłych osób, które są zdolne samodzielnie wykonać pracę nad sobą i własnymi przekonaniem.

Jak zacząć myśleć zdrowo? Jedną z recept to edukacja. Jeśli wiesz, z czym masz do czynienia, łatwiej będzie Ci podjąć decyzję o zmianie.

W 16 tygodniowym programie podejmiemy zagadnienia dotyczące stresu i zmiany postrzegania tego, co się z nami dzieje, kiedy odczuwamy dystres, smutek, złość, lęk. Zapoznanie się z tą tematyką pozwoli Tobie na poczucie dystansu do sytuacji, w której się znajdujesz, pozwoli Ci określić swoje mocne strony, zaplanować zmianę, zatrzymać się i przyjrzeć się sobie z uwagą. Ćwiczenia oddechowe wyłączające produkcję adrenaliny (jednego z hormonów stresu) pozwolą na odzyskanie zdrowego balansu.

Zapraszam Was na Warsztat #1

**W pierwszym emailu Warsztat #1 otrzymasz ode mnie zagadnienia teoretyczne dotyczące stresu**

**2 karty pracy do pracy własnej**

**1 karta pracy z ćwiczeniem relaksacyjnym.**

**Kolejnego maila z teorią i zestawem ćwiczeń otrzymasz ode mnie za 2 tygodnie**

Życzę owocnej pracy!

Pozdrawiam serdecznie,

Aleksandra Marcinkowska

CENTRUM RTZ EDU SMART TRAINING CENTRE LIMITED © ®

## **Teoretyczne aspekty stresu. Dlaczego teoria jest tak ważna?**

Znajdujemy się obecnie w sytuacji, gdzie stres i lęk może nam towarzyszyć przez dłuższy okres czasu. Może się okazać, że pewne sytuacje przeżywamy intensywniej mając ograniczoną wolność w dokonywaniu wyborów.

Zachęcam Ciebie do spędzenia czasu sam na sam ze sobą, do przyjrzenia się sobie, swoim mocnym i słabym stronom, do pracy nad sobą, aby zadbać o swoje emocje, a tym samym o zdrowie psychiczne nie tylko swoje, ale także swoich najbliższych.

Celem niniejszych warsztatów jest wsparcie Ciebie w procesie zmiany, a przygotowany zestaw zadań pozwoli wzmocnić kompetencje w zakresie korzystania z własnego potencjału, identyfikowania swoich mocnych i słabych stron oraz wykorzystania tej wiedzy do budowania relacji społecznych opartych na akceptacji, szacunku i zaufaniu poprzez poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu transformowania przekonań, by stawały się one wspierającymi w procesach rozwoju społecznego i zawodowego.

Niniejsze warsztaty pozwolą Ci w stopniu podstawowym na poznanie siebie, wzmocnienie kompetencji w obszarze budowania zdrowego poczucia własnej wartości, pewności siebie i akceptacji oraz pokażą Ci, jak zatrzymać produkcję adrenaliny (hormonu stresu) i pomogą obniżyć stres poprzez przedstawione techniki.

## **Stanowisko Światowej Organizacji Zdrowia**

Od lat Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że stres stanie się chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Towarzyszy on nam niemal codziennie, dlatego coraz więcej badaczy próbuje zgłębić jego mechanizmy oraz znaleźć możliwie najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Stres jest nieuniknioną częścią życia i dotyka każdego. Coraz szybsze tempo zmian, presja, konieczność sprostania coraz to nowym obowiązkom, większym wymaganiom, jakie stawia przed nami środowisko zewnętrzne i które wynikają z osobistych potrzeb; życie w biegu, w tłumie, brak czasu dla siebie, dla bliskich, to tylko niektóre z czynników, sprawiających, że życie bez stresu wydaje się niemal niemożliwe.

Efektorem licznych badań nad stresem w różnych jego aspektach są odmienne definicje oraz sposoby, techniki i metody radzenia sobie z nim.

### **Definicje stresu można ująć w trzy podstawowe kategorie:**

**Stres jako bodziec** - przykry, przeszkadzający i blokujący wykonywanie aktywności: w tej kategorii mieszczą się różnorodne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, egzamin, wypadek na drodze lub choroba.

**Stres jako reakcja** na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, pojawiające się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. pomyłka podczas prezentacji

**Stres jako relacja** pomiędzy możliwościami człowieka a wymogami sytuacji, czyli stresorami.

Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne sytuacje życiowe. Stresujący jest zarówno egzamin na studia jak i rozmowa w sprawie pracy, zmiana szkoły czy wizyta w u lekarza. Umiejętne radzenie sobie ze stresem to droga ku lepszej jakości naszego życia. To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to, jak na niego reagujemy. Bardzo często stres jest wywoływany poprzez negatywne myślenie. Ważne jest, jak interpretujemy określone sytuacje oraz jakie im nadajemy znaczenie. Jeżeli myślimy "**Na pewno mi się nie uda**", wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na skuteczne działanie niż gdy postrzegamy nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić.

Dla skutecznego i efektywnego działania potrzebny jest pewien optymalny poziom stresu. Zbyt niski jego poziom powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

W języku potocznym stres ma znaczenie negatywne i oznacza sytuację, w której stoimy przed koniecznością poradzenia sobie z trudnymi problemami, które budzą wiele przykrych emocji. W rzeczywistości stres do pewnego poziomu nasilenia działa na naszą korzyść. Każdy człowiek ma swój indywidualny, optymalny poziom tolerancji stresu. Przekroczenie tej granicy powoduje, że stres staje się szkodliwy dla organizmu. Do tego momentu jednak, mobilizacja organizmu pod wpływem stresu może być pozytywną siłą motywującą, poprawiającą samopoczucie i subiektywną jakość życia. Sytuacji stresu towarzyszy emocjonalne pobudzenie, którego siła zależy od indywidualnej interpretacji zdarzenia. Zazwyczaj ze stresem wiążą się emocje negatywne, takie jak: strach, lęk, napięcie, smutek, żal, złość. Ale w sytuacjach przyjemnych, np. rywalizacji sportowej czy podczas ślubu albo wyjazdu na wymarzone wakacje, doświadczamy pozytywnych emocji: podniecenia, nadziei, zainteresowania, radości. Te emocje wyzwalaają w nas energię, potrzebną do szybkiego reagowania i najefektywniejszego działania podczas stresu.

**Eustres (stres pozytywny)** - to stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają maksimum swoich możliwości. Eustres to stres mobilizujący i konstruktywny. Związany jest z jasnością umysłu i szczytem formy fizycznej. Terminem tym określamy też pozytywne efekty stresu, kiedy czujemy się zmobilizowani i zmotywowani. Występuje on np. w związku z egzaminami, uprawianiem sportów czy podczas randki lub innych ważnych wydarzeń.

**Dystres (stres negatywny)** - to stan nadmiernego obciążenia, kiedy napięcie długotrwale nie zostaje skutecznie rozładowane. Przedłużający się dystres jest szkodliwy dla zdrowego funkcjonowania. Zachwiany zostaje balans i harmonia pomiędzy naszym umysłem i ciałem. Przystajemy reagować prawidłowo, pojawiają się zaburzenia w naszym zachowaniu i odczuwaniu. To może prowadzić do pojawienia się chorób psychosomatycznych. Dystres jest też wynikiem nadmiaru stresorów, czyli trudnych spraw życiowych i zdarzeń. Wiąże się np. z nadmiernymi wymaganiami i obowiązkami stawianymi w pracy, ale też z jej utratą, chorobą czy śmiercią bliskiej osoby.

Istotny jest poziom stresu, w którym działamy: jeśli nie jesteśmy pod wystarczającą presją, nasza wydajność może być poniżej optymalnej, szczególnie jeśli cierpimy na nudę lub brak motywacji. Jeśli obciążenie stresem jest zbyt duże – również nie jesteśmy maksymalnie

efektywni. To my sami jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za własny stres – często jest on wynikiem naszych myśli, na które mamy przecież wpływ. Warto obserwować i monitorować swój poziom stresu i dostosowywać go – zwiększać, gdy potrzeba większej stymulacji, lub zmniejszać, gdy czujemy się zbyt spięci

Aktywne kierowanie poziomem stresu pozwoli nam podnieść swoją efektywność i produktywność. Podejście do optymalizowania stresu zależy od rodzaju doświadczanego stresu. Strategie do uporania się z krótkoterminowym stresem skupiają się na zarządzaniu adrenaliną, aby zapewnić maksymalną wydajność.

*Krótkoterminowy stres może być wynikiem trudnych spotkań, rywalizacji i innych konfrontacyjnych sytuacji*

*Długoterminowy stres, zmęczenie i wysoki poziom adrenaliny przez długi okres czasu może zmniejszyć wydajność. Optymalizacja długoterminowego stresu koncentruje się na zarządzaniu stresem, zdrowiem i energią.*

Mówi się o psychologicznych i fizjologicznych reakcjach na stres.

#### **Reakcje fizjologiczne:**

- wzrost aktywności systemu nerwowego
- zwiększony poziom adrenaliny (lub nor-adrenaliny) we krwi

#### **Reakcje psychologiczne:**

- lęk
- stany depresyjne smutek
- irytacja
- rozczarowanie życiem i sobą
- depresja itp..

### Zmiany w zachowaniu:

Długotrwały stres powstaje pod wpływem nasilonego stresora czy stresorów lub gdy działają one w długim czasie. Może prowadzić do rozregulowania organizmu.

Początkowo człowiek wykonuje czynności dużo wolniej. Potem pojawiają się problemy z przekazywaniem i odbiorem informacji, aż w końcu następuje dezorganizacja życia i utrata kontroli nad sytuacją. Do typowych zmian w zachowaniu zalicza się:

- rozdrażnienie,
- pobudzenie psychoruchowe,
- zmniejszenie lub całkowitą rezygnację z zainteresowań,
- obniżenie nastroju
- płaczliwość,
- reakcje psychotyczne
- objadanie się
- zaburzenia snu
- obgryzanie paznokci
- palenie
- uzależnienia itp.

### Zmiany w myśleniu:

- problemy z utrzymaniem uwagi i koncentracji
- zapominanie
- negatywne myślenie,
- tworzenie czarnych scenariuszy

Długotrwały stres powstaje pod wpływem nasilonego stresora czy stresorów lub gdy działające w długim czasie. Może prowadzić do rozregulowania organizmu.

Początkowo człowiek wykonuje czynności dużo wolniej. Potem pojawiają się problemy z przekazywaniem i odbiorem informacji, aż w końcu następuje dezorganizacja życia i utrata kontroli nad sytuacją.

Długotrwały stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak:

- choroby serca
- choroba niedokrwienna
- nerwice
- zaburzenia rytmu serca
- nadciśnienie tętnicze
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- wysoki poziom cholesterolu we krwi,
- zawał
- bezsenność
- wypadanie włosów
- obniżenie odporności
- alergie
- zaburzenia miesiączkowania
- depresja
- inne

