



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



CZYM JEST STRES

Stres to psychologiczny stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości. Jest on dynamiczną relacją adaptacyjną pomiędzy możliwościami jednostki, a czynnikami stresogennymi – **stresorami**. Stres charakteryzuje się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej.

STRESORY I NASZE REAKCJE

- Czynniki stresujące są niemożliwe do wyeliminowania, jednak nasza reakcja na nie zawsze może być zmodyfikowana.
- Stres jest **ZAWSZE** reakcją **NASZEGO UMYŚŁU I CIAŁA** na stresory. Stres jest generowany **PRZEZ NAS**.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



CO NIWELUJE STRES?

- Stres jest reakcją naszego umysłu na sytuację stresową. Są to nawykowe, wyuczone przez lata reakcje myślowe, które wypychają nas na ślepe tory.
- Kiedy sytuacji stresowej towarzyszy gonitwa mechanicznych myśli sytuacja staje się w naszym umyśle wiele razy straszniejsza od rzeczywistej.
- Ból i cierpienie wzmocnione intensywnymi myślami o ich konsekwencjach stają się udręką.
- Każda technika, która powstrzymuje gonitwę myśli i pozwala nam być „tu i teraz” zmniejsza stres.



BYCIE TU I TERAZ: TECHNIKI SKUPIAJĄCE UWAGĘ NA CHWILI OBECNEJ

- Koncentracja uwagi na oddechu (vipprasana, mindfulness)
- Medytacja w ruchu
- Skupienie uwagi na poszczególnych częściach ciała (body scan)
- Koncentracja uwagi na każdej wykonywanej w danej chwili czynności
- Skupienie uwagi na dźwięku
- Koncentracja na dotyku
- Mantra / modlitwa
- Wizualizacja



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PRAKTYKA

Medytacja świadomego oddechu -

<https://www.youtube.com/watch?v=It2sZojG93I>

Body scan (skan ciała) - <https://www.youtube.com/watch?v=cUn-KegKDaE>

Wizualizacja - <https://www.youtube.com/watch?v=dTHRB3lawWA>

Medytacja ruchu - https://www.youtube.com/watch?v=yIA9m_aq8as



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



JAK TO OSIĄGNAĆ???

- Zrywanie z naszymi automatyzmami nie jest łatwe. Na niektóre z nich pracowaliśmy całe życie. Umysł jest jak oprogramowanie komputera (software), który działa według utartych schematów.
- Należy oduczać się starych nawyków metodą małych kroków ale robić to systematycznie.
- Nikt nie oczekuje od nas, że zasiądziemy w pozycji lotosu i będziemy poświęcać godzinę czasu dziennie na medytację, body scan, wizualizacje czy inne techniki.
- Wyżej wymienione techniki należy wprowadzać w życie za zasadzie krótkich przerw, zatrzymania w biegu.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



KIEDY I JAK ROBIĆ TE PRZERWY?

- Wtedy kiedy sobie o nich przypomnimy. Jeśli nie pamiętamy w ogóle – możemy sobie ustawić przypomnienie na telefonie, napisać karteczkę i przykleić ją na podręczniku lub biurku, poprosić kolegę lub koleżankę, członka rodziny, żeby nam o tym przypomnieli.
- Wyżej wymienione techniki można stosować w dowolnym momencie życia, w pracy, w domu, przed telewizorem, przy czytaniu książki, gotowaniu, sprawdzaniu klasówek itd.
- Ale pamiętajcie o tym, że ma być to krótka przerwa, a nie ucieczka od obowiązków 😊

WAŻNE!

- Pamiętajcie, że w życiu (raczej) nie zdarzają się cuda. Skuteczność tych technik zależy wyłącznie od waszego zaangażowania i pewnej regularności ich stosowania.