



dr Karolina Szczeszek

„Niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie niedomagania”

Selye H.: Stress without distress. Philadelphia, Lippincott 1974.

„Szczególna relacja między osobą a środowiskiem, którą osoba ocenia jako nadwyrężającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi”

Lazarus R.S., Folkman S.: Stress, appraisal and coping. New York, Springer 1984.

RODZAJE STRESORÓW (CZYNNIKÓW WYWOŁUJĄCYCH STRES):

Stresory fizyczne: wahania temperatury, hałas, załamanie ciśnienia powietrza, infekcja, urazy fizyczne, ciężka praca, głód, nadmiar bodźców,

Stresory psychiczne: nadmierne obciążenie zadaniami, utrata kontroli, obawa, że się nie sprostą problemowi,

Stresory społeczne: strata bliskich osób, pogarszający się stan zdrowia, konflikty, mobbing, izolacja społeczna.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM

- eliminowanie bodźca stresującego,
- unikanie samej sytuacji stresowej (ucieczka),
- reinterpretacja bodźca stresującego, zmiana postrzegania sytuacji stresowej,
- redukcja samych skutków fizjologicznych reakcji stresowej,
- odkładanie w czasie (prokrastynacja),
- przewidywanie zdarzenia,
- odwracanie uwagi od źródła stresu,
- rozładowanie napięcia poprzez intensywny wysiłek fizyczny,
- koncentracja na jakiejś czynności,
- korzystanie z pomocy innych ludzi,
- wyraźne określenie źródła stresu.

Style radzenia sobie ze stresem

Lazarus R.S., Folkman S.

STYL SKONCENTROWANY NA PROBLEM - OBEJMUJE DZIAŁANIE NA SYTUACJĘ STRESOWĄ (BODZIEC, STRESOR), ŚRODOWISKO (OTOCZENIE) LUB SIEBIE W CELU ROZWIĄZANIA PROBLEMU.

Zalecane działania:

- poszukiwanie wsparcia u swoich bliskich lub profesjonalistów
- planowanie
- ustalanie zdrowych granic
- zarządzanie czasem
- odejście od sytuacji stresowej (ta strategia nie zawsze jest korzystna, np. jeżeli odchodzimy od czegoś, na czym nam zależy)

STYL SKONCENTROWANY NA EMOCJACH - OBEJMUJE PRÓBY REGULACJI NIEPRZYJEMNYCH EMOCJI (TJ. SMUTEK, STRACH, NIEPOKÓJ, ZŁOŚĆ, PRESJA) POWSTAŁYCH W WYNIKU SYTUACJI STRESOWEJ.

Zalecane działania:

- medytacja
- uważność
- ćwiczenia relaksujące mięśnie
- ćwiczenia oddechowe
- lekki sport (joga, spacer)
- prowadzenie dziennika uczuć i potrzeb
- ogólne dbanie o siebie

STYL SKONCENTROWANY NA ZNACZENIU - CHODZI W NIM O WYPRACOWANIE POZYTYWNYCH INTERPRETACJI SYTUACJI ORAZ USTANOWIENIE CELÓW, KTÓRE MAJĄ POMÓC W RADZENIU SOBIE Z PROBLEMEM.

Zalecane działania:

- odnajdywanie korzyści z zaistniałej sytuacji stresowej
- przypomnienie sobie korzyści uzyskanych kiedyś w sytuacji stresowej
- zmiana priorytetów – skupienie się na tym, co ma teraz największe znaczenie i odpuścić pozostałym rzeczom
- nadawanie zwykłym zdarzeniom pozytywnego znaczenia
- ponowna ocena celów – zastąpienie nierealnych celów innymi