

Przedmiot: **Kompetencje społeczne.**

Prowadząca: **K.Brzozowska**

Zjazdy: **29.03.2020**

Temat: **Co to jest stres?- 2 godziny**

Temat: **Najczęstsze objawy stresu. - 1 godzina**

Temat: **Konsekwencje stresu. - 1 godzina**

Temat: **Walka ze stresem. - 1 godzina**

Stres - współcześnie jesteśmy na niego narażeni bezustannie. Czasem stres bywa mobilizujący, ale częściej - zwłaszcza gdy stan napięcia utrzymuje się długo, działa on niekorzystnie na nasze zdrowie.

Skutki przewlekłego stresu to m. in. osłabienie układu odpornościowego, zaostrzanie objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, cukrzycy.

Spis treści:

- **Stres: przyczyny**
- **Stres: objawy**
- **Stres: skutki**
- **Stres: jak go pokonać?**

Stres - jego skutki odczuwamy niemal wszyscy. Wprawdzie postęp cywilizacji sprawił, że żyjemy dłużej i wygodniej, ale też drogo za to płacimy. Czujemy się coraz bardziej samotni, zagubieni. Jesteśmy zabiegani, pochłonięci rywalizacją, przywaleni nadmiarem obowiązków w pracy. Ogromna ilość otaczających nas stresorów sprawia, że nie sposób przed nimi uciec.

Tymczasem nawet dobry stres, jeśli utrzymuje się zbyt długo lub pojawia za często, może zaszkodzić. Dlatego też trzeba w porę uchwycić moment, kiedy stres zaczyna działać na naszą niekorzyść.

Stres: przyczyny

Przyczyn stresu może być bardzo wiele. I wcale nie zawsze muszą być one negatywne. Stresują nas bowiem trudne relacje z szefem czy współpracownikami, ale i własny ślub, który jest wydarzeniem bardzo oczekiwanym. Stresująca bywa przeprowadzka, wzięcie kredytu, zmiana miejsca zamieszkania czy dla dziecka - szkoły, ale i odebranie ważnej nagrody czy... urlop. Przygotowanie do niego: znalezienie noclegu, środka transportu również powodują stres.

Powstała nawet skala stresu stworzona przez dwóch psychiatrów - Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a. Lekarze przepytali 5000 pacjentów - przedstawili im listę 43 zdarzeń, które nazwali jednostkami zmiany życia (LCU). Każde z tych zdarzeń miało inną "wagę" stresu - im bardziej stresujące, tym wyższa jego waga. Pacjenci mieli zaznaczyć, które z tych 43 wydarzeń miało miejsce w ich życiu. Im więcej wydarzeń, zwłaszcza tych z wysoką wagą, tym większe prawdopodobieństwo, że dana osoba zachoruje.

Według Holmesa i Rahe'a najbardziej stresującymi wydarzeniami w życiu są (w kolejności od najbardziej stresującej):

- śmierć małżonka
- rozwód
- separacja
- pobyt w więzieniu
- śmierć bliskiego członka rodziny
- doznanie obrażeń ciała, choroba
- ślub
- zwolnienie z pracy
- pojednanie z mężem/żoną
- przejście na emeryturę

Praca jest jednym z najczęstszych stresorów

- Aż 44% badanych Francuzów twierdzi, że najbardziej stresującym elementem codzienności jest dojazd do pracy.
- Co 10 Brytyjczyk cierpi na przewlekły stres związany z pracą.
- Najbardziej stresujące zawody w krajach UE to w kolejności: nauczyciel, pielęgniarka, dziennikarz oraz prezenter, pracownik opieki społecznej, transportowiec, policjant, strażnik więzienny.
- Według badań przeprowadzonych w Szwecji, ataki serca wśród osób pracujących zawodowo są najczęstsze w poniedziałki.
- Groźba utraty pracy jest jedną z głównych przyczyn stresu nie tylko w Polsce, ale także w Niemczech czy Finlandii, gdzie bezrobocie jest dużo mniejsze niż w naszym kraju.

Stres: objawy

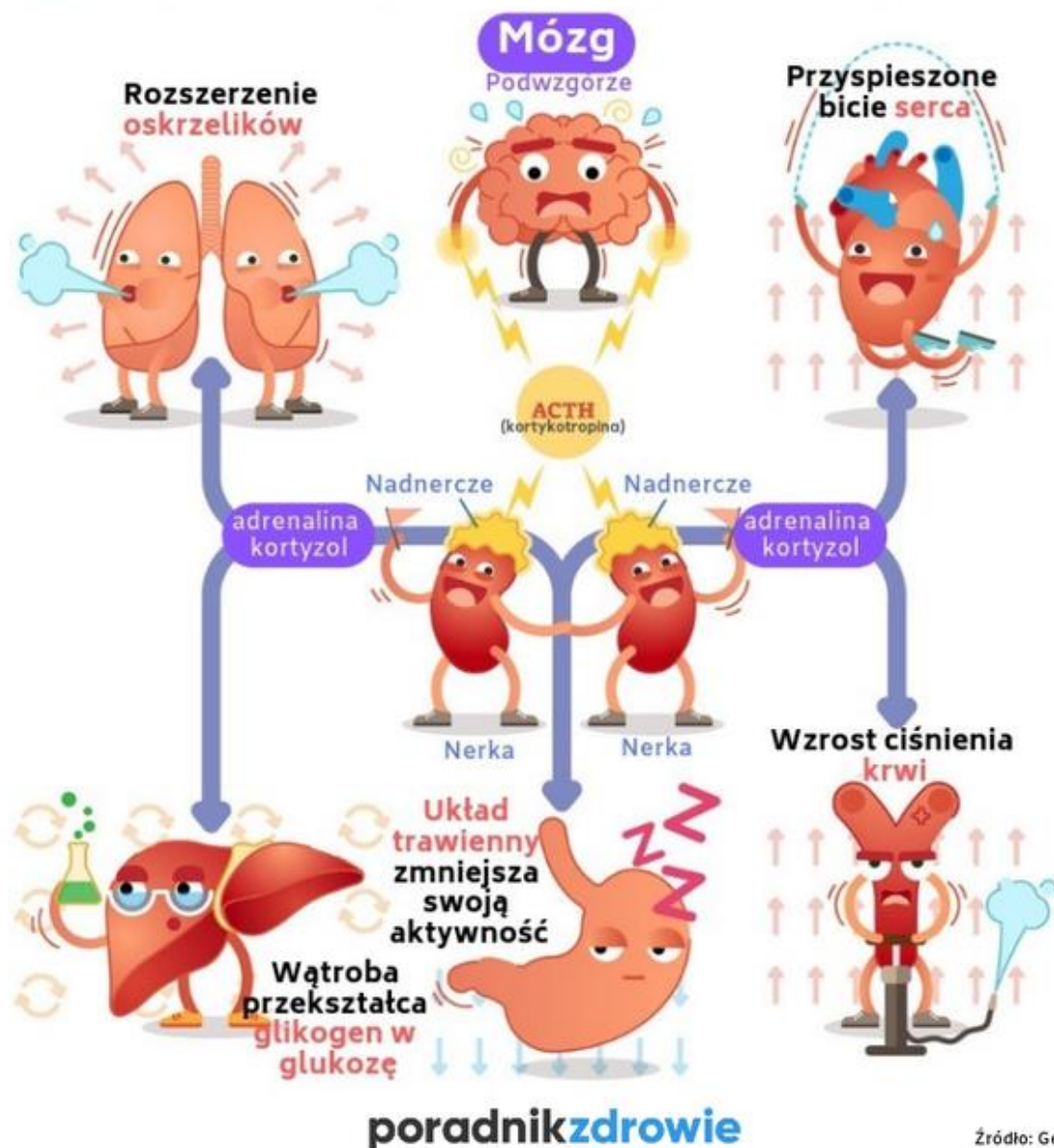
Nie lekceważ pierwszych objawów stresu. Każdy reaguje na stres inaczej. Jedni mają kłopoty żołądkowe, inni przyspieszone bicie serca, cierpią na bezsenność, pogorszenie pamięci. Zwiastunami stresu mogą być brak apetytu albo napady głodu, rozdrażnienie lub ospałość. Jest nam na przemian gorąco lub zimno, pogarsza się nastrój, możemy mieć lęki.

Takich sygnałów nie wolno bagatelizować. Tym bardziej że na tym etapie możemy jeszcze pomóc sobie sami. Nie czekajmy, aż stres zrobi w organizmie prawdziwe spustoszenie. Naukowcy przestrzegają, że za długotrwały stres wcześniej czy później przyjdzie nam zapłacić. A jego skutki mogą pojawić się nawet po kilku latach.

Objawami przewlekłego stresu są bowiem:

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy - również chroniczne,
- bóle kręgosłupa,
- cukrzyca,
- osteoporoza,
- kłopoty z trawieniem,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięcznego u kobiet,
- otyłość
- kłopoty z cerą,
- wypadanie włosów.

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?



Stres: skutki

Stres osłabia układ odpornościowy

Naukowcy twierdzą, że aż 80% chorób ze stresu jest konsekwencją osłabionego układu odpornościowego. Bowiem pod wpływem kortyzolu, który w chronicznym stresie jest produkowany niemal bez przerwy, zmniejsza się liczba białych ciałek krwi oraz zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał. Dlatego osoby, które mają problemy w pracy, małżeństwie czy opiekują się obłożnie chorymi bliskimi, częściej zapadają na różnego rodzaju infekcje, zarówno wirusowe, jak i bakteryjne oraz grzybice, i gorzej reagują na szczepionki.

Coraz więcej badań przemawia też za tym, że osoby zestresowane są bardziej

narażone na niektóre nowotwory. Szwedzcy naukowcy dowiedli, że stres może również zwiększyć ryzyko raka piersi.

Przewlekły stres również często wyzwała lub zaostrza objawy chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), cukrzyca typu 1, zespół suchości śluzówek (ust i nosa, spojówek, narządów płciowych), a także wrzodziejące zapalenie jelita grubego (choroba ludzi młodych, aktywnych, która grozi powstaniem polipów, a nawet raka jelita).

Długotrwałe wydzielanie kortyzolu może prowadzić do obniżenia wrażliwości organizmu na ten hormon. Wówczas układ odpornościowy nie odbiera sygnałów, które prowadzą do zakończenia reakcji immunologicznej. Organizm zachowuje się, jakby ciągle był w stanie zagrożenia, dlatego walczy z własnymi tkankami.

Sposoby na radzenie sobie ze stresem

Schorzenia powodowane przez stres

Lista schorzeń wywołanych przez stres jest długa. Często "atakuje" on najsłabszy punkt organizmu. Największą grupę stanowią choroby serca i choroby układu krążenia. Lekarze zwracają uwagę na syndrom złamanego serca, którego objawy do złudzenia przypominają zawał (nawet obraz EKG wygląda zupełnie tak samo), chociaż nim nie są.

W odróżnieniu od zawału, u chorych nie stwierdza się zwężenia ani zamknięcia tętnic wieńcowych, a pacjenci wracają do zdrowia już po paru dniach, podczas gdy rekonwalescencja u zawałowców nierzadko trwa kilka miesięcy. Na skutek nagłego, nawet 30-krotnego podniesienia się poziomu adrenaliny we krwi z powodu wstrząsu, np. nagłej śmierci bliskiej osoby, wypadku samochodowego, napadu, kradzieży czy innego wydarzenia, które wywołuje silny stres, dochodzi do zablokowania przepływu wapnia do komórek mięśnia sercowego. Wtedy na skutek braku minerału przestają się one kurczyć, dając niepokojące symptomy.

Stres: jak go pokonać?

Aby stres przestał być naszym wrogiem, trzeba nad nim zapanować. Jak? Warto poznać samego siebie oraz to, co wywołuje w nas napięcie i jak na nie reagujemy, a potem w miarę możliwości zmniejszyć obszar zmartwień w swoim życiu oraz zmienić swoje zachowanie.

Przyjęcie do wiadomości, że nie jesteśmy doskonali i rozwinięcie w sobie asertywności, czyli umiejętności wyrażania uczuć i myśli, przyniosą ulgę. Trzeba też nauczyć się pozytywnego myślenia i uwierzyć, że korzystanie z pomocy innych ludzi nie jest powodem do wstydu.

Nie wolno dopuszczać do tego, żeby stres się kumulował. Wygadanie się przed przyjaciółką, a nawet wypłkanie, przynoszą odprężenie. Po ciężkim dniu można wziąć gorącą kąpiel z ulubionym olejkiem eterycznym (np. lawendowym, rozmarynowym czy z melisy - te mają właściwości rozluźniające), albo pójść na masaż. Takie zabiegi rozluźniają mięśnie, poprawiają krążenie krwi i pozwalają pozbyć się nadmiaru hormonów stresowych – kortyzolu i adrenaliny.

Jednych relaksuje książka, innych muzyka czy fitness. Ważne, żeby rozwijać swoje hobby, robić to, co sprawia nam przyjemność. Dobre efekty przynoszą też specjalne techniki relaksacyjne.

Proste ćwiczenie relaksujące

Usiądź wygodnie albo się połóż, ręce załóż za głowę.

- Ściągnij łokcie, nogi wyprostuj aż po końce palców, naprężając mięśnie.
- Napnij brzuch, wstrzymaj oddech i policz do siedmiu.
- Powoli wypuść powietrze, rozluźniając wszystkie mięśnie.
- Wczuj się w to błogie odprężenie – czerp przyjemność z tego, że ciało nabiera bezwładności.
- Wyciągnij się jak kot po drzemce i przeciągle ziewnij.
- W myślach lub na głos wypowiedz afirmację: Jestem pełna/en energii, skupiona/y
- i spokojna (-y).