

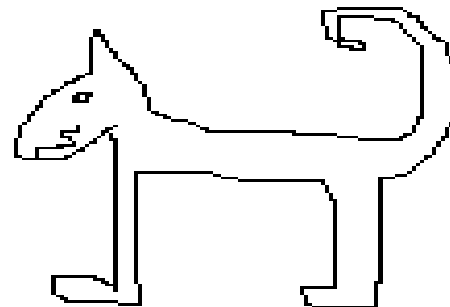
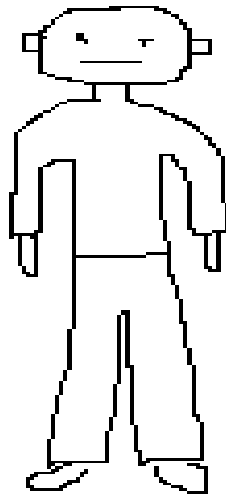
# Konferencja „Kierunek Rozwój” 12 – 13 października 2017 r., Olsztyn

## Warsztaty: Sztuka radzenia sobie ze stresem



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

# Ćwiczenie 1



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

# Istota stresu

Stres to stan organizmu, który mobilizuje siły człowieka do działania. Powoduje, że mamy szybszy refleks, wyostrzoną uwagę i więcej energii. Kiedy jednak człowiek jest zbyt długo narażony na działanie stresu lub jego poziom jest zbyt wysoki, organizm wyczerpuje siły i spowalnia zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej. Nie ulega wątpliwości, iż długotrwały i silny stres może doprowadzić do zaburzeń funkcjonowania organizmu. Pomimo, iż stres traktuje się jako zjawisko negatywne, jest **nieuchronny** i nie da się go wyeliminować. Dlatego im szybciej nauczymy się jak sobie z nim radzić, tym lepiej.



# Rodzaje stresu

| Eustres   | Dystres  |
|---|--|
| powodowany przez emocje pozytywne, powoduje chwilowy dyskomfort, ale w rezultacie prowadzi do rozwoju | powodowany przez emocje negatywne, kiedy stres jest długotrwały lub jego nasilenie jest duże powoduje dezorganizację działania |



# Przyczyny stresu

Jedną z kluczowych właściwości stresu jest ogromna różnorodność czynników, które mogą go wywołać.

- sytuacje, w których stajemy przed koniecznością przystosowania się do znaczącej zmiany w życiu (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, choroba, zawarcie małżeństwa, zmiana pracy itd.).
- codziennie powtarzające się sytuacje takie jak kłótnie w rodzinie, konflikty w pracy, trudności finansowe, nadmiar obowiązków, informacje docierające ze świata itp.

Na niektóre czynniki nie mamy wpływu, ponieważ są wrodzone (np. struktura układu nerwowego). Inne jeszcze, bardziej podatne na zmiany, są związane z cechami osobowości, systemem wartości, obrazem siebie, sposobem myślenia i postawą życiową.



# Stresory fizyczne, psychiczne i społeczne

## Stresory fizyczne

hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, infekcje, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie samochodu, nadmiar bodźców;

## Stresory psychiczne

obawa, że nie sprosta się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie zadaniami, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli;

## Stresory społeczne

konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing



# Najczęstsze stresogenne obszary życia

1. miejsce pracy i pełniona funkcja zawodowa (tzw. stres zawodowy)
2. szkoła: wymagania, konflikty z nauczycielem, z kolegami, strach przed odpowiedzialnością, strach przed ośmieszeniem, brak zrozumienia i wsparcia, nadmierna dyscyplina itp.
3. życie rodzinne – brak miłości, zrozumienia, oparcia, poczucia bezpieczeństwa, konflikty, problemy materialne, rywalizacja, życie seksualne, stresory na linii dzieci – rodzice itp.
4. nasza konstrukcja psychiczna - poczucie winy, kompleks niższej wartości, niewiara w siebie, negatywny obraz samego siebie, pesymistyczne usposobienie, neurotyczna osobowość, zawyżone aspiracje, nadmierny perfekcjonizm w działaniu, silna potrzeba dominacji, narcyzm, wrogość wobec innych itp.
5. nasz organizm - pogorszenie się stanu zdrowia, niesprawność, mankamenty urody (subiektywne przekonanie), starzenie się, brak akceptacji samego siebie itp.



# Ćwiczenie 2

## Mój barometr stresu

- Co mnie stresuje?
- Jak ja reaguję na stres? Analiza indywidualnych wzorców reakcji.
- W jaki sposób radzę sobie ze stresem?





# Ćwiczenie 3

## Wpływ emocji na zachowanie

|   |  |
|---|--|
| SYTUACJA                                      |  |
| MYŚLI<br>(które pojawią się w tej sytuacji)   |  |
| EMOCJE<br>(uczucia jakie one wywołują)        |  |
| ZACHOWANIE<br>(jake się pojawia)              |  |
| WYNIK<br>(rezultat czyli co z tego wyniknęło) |  |



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

# Radzenie sobie ze stresem

- Stres pojawia się najczęściej w sytuacji gdy osoba zostaje postawiona wobec wymagań, które znacznie ją obciążają lub wykraczają poza jej możliwości.
- Radzenie sobie ze stresem obejmuje dążenie do regulacji emocji (samouspokojenie) bądź też zmianę sytuacji na lepszą poprzez zmianę własnego działania, zmianę niszczącego lub zagrażającego otoczenia.



# Strategie radzenia sobie ze stresem:

- poszukiwanie informacji,
- podejmowanie bezpośredniego działania,
- powstrzymywanie się od działania,
- regulowanie emocji (procesy intrapsychiczne),
- planowe rozwiązywanie problemów,
- szukanie wsparcia społecznego,
- samokontrola,
- konfrontacja,
- dostosowanie się,
- przyjmowanie odpowiedzialności,
- myślenie życzeniowe,
- ucieczka/omijanie.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

# Metody radzenia sobie ze stresem:

- aktywność fizyczna,
- uprawianie sportu,
- słuchanie muzyki,
- pielęgnowanie zainteresowań (robótki ręczne, malowanie, kolekcjonowanie, rękodzielnictwo),
- masaż,
- ciepła kąpiel z olejkami eterycznymi,
- praca z wyobraźnią (wizualizacja),
- ćwiczenia oddechowe (oddychanie przeponowe),
- relaksacja mięśni Jacobsona,
- trening autogenny Schultza.



# Automasaż relaksacyjny

1. Masaż dłoni połóż prawą dłoń na lewej dłoni i wolnymi, jednostajnymi ruchami masuj ją od nadgarstka do palców i z powrotem,
2. Masaż ramienia połóż prawą dłoń na wewnętrznej części lewego nadgarstka...przesuń ją wzdłuż ramienia ku górze do ramienia i w dół po stronie zewnętrznej do nadgarstka,
3. Masaż głowy zakryj dłońmi czoło i wolno przesuwaj je wzdłuż twarzy w dół do podbródka...następnie z boków szyi, do tyłu karku...tyłu głowy w górę do szczytu głowy...i ponownie do czoła,
4. Masaż nosa połóż palce wskazujące na zewnętrzne części nozdrzy...przesuń palce wzdłuż nosa ku górze...od nasady nosa...dalej do czoła i z powrotem .
5. Masaż kolan połóż dłonie na kolanach i masuj je ruchem okrężnym.
6. Masaż oczu połóż palce wskazujące przy wewnętrznych kąciach oczodołów...przesuwając je dołem do zewnętrznych kąciaków...następnie wzdłuż brwi w kierunku punktu między brwiami.



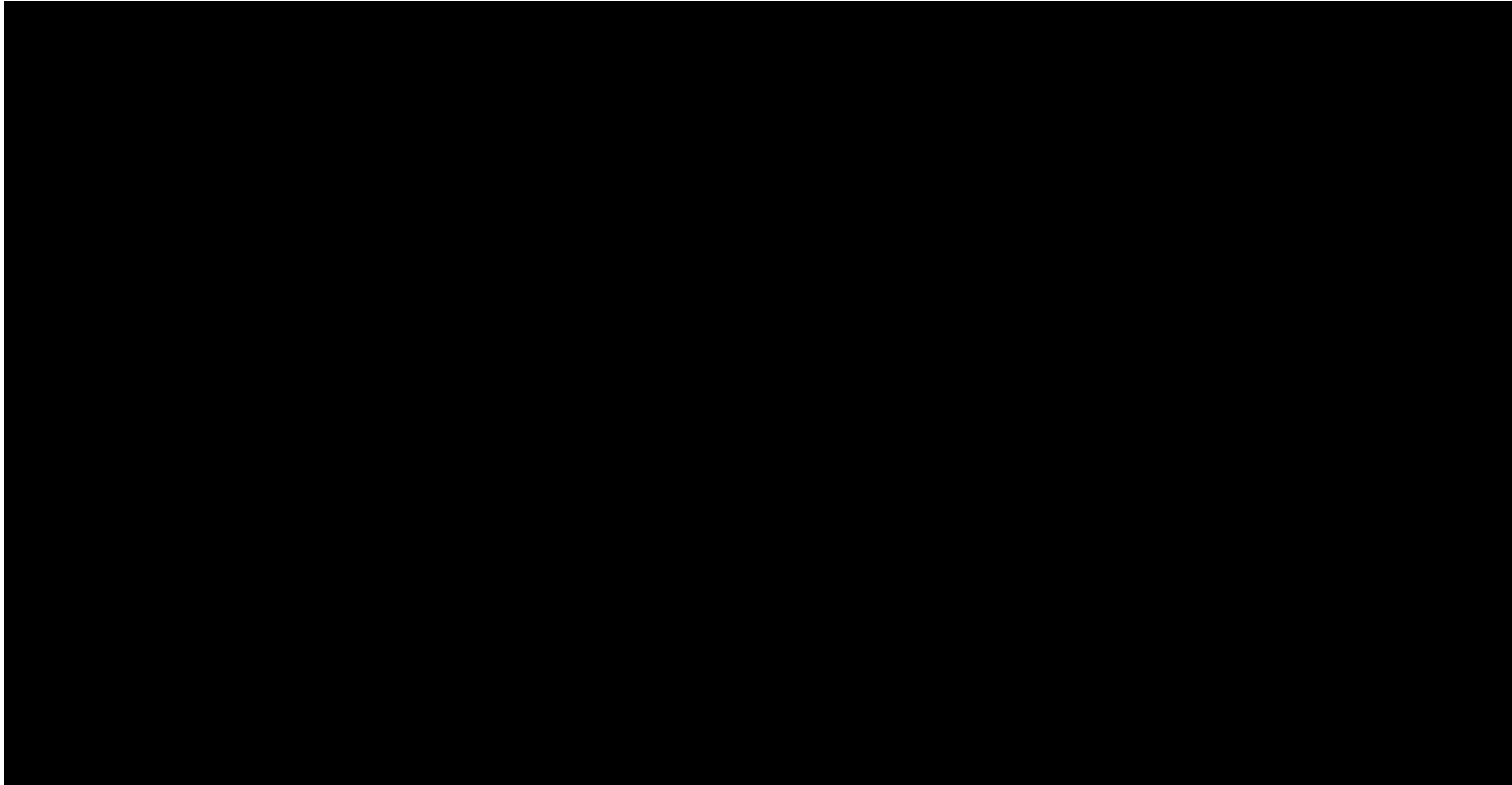
# Medytacja oddechowa

1. Zamknij oczy. Połóż prawą dłoń na brzuchu. Lewą dłoń umieść pośrodku klatki piersiowej.
2. Starając się oddychać w sposób naturalny dla siebie, zaobserwuj, jak to robisz. Która dłoń unosi się wyżej, gdy wdychasz powietrze – dłoń na piersi czy dłoń na brzuchu?



# Ćwiczenie 4

## Wizualizacja



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Dziękuję za uwagę



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.