

# O stresie, od zawsze na zawsze

Opracowała:

Renata Grochulska – pedagog szkolny

we współpracy z **uczniami**

Szkoły Podstawowej Nr 10

## **Czym jest stres?**

Stres jest naturalną reakcją obronną organizmu na obciążenia psychiczne lub fizyczne. Pojęcie to wprowadził lekarz Hans Selye, zapożyczając je z fizyki. Stres w badaniach materiałowych następuje wtedy, gdy coś ulega zniszczeniu wskutek nadmiernego obciążenia.

Tak samo jest z istotami żywymi. Stres towarzyszył nam od zawsze i nie raz się z nim jeszcze spotkamy. Co jest ważne? Umiejętność rozpoznania go, wiedza, co się dzieje z naszym ciałem, a także jak to kontrolować i sobie z tym poradzić.

Ze względu na aktualną sytuację światową ( pandemię) stres pojawia się w znacznie większym natężeniu. Panikujemy, boimy się o bliskich, o siebie. Lekarze pracują pod presją, mniej dbają o siebie. Im bardziej nerwowi jesteśmy, tym bardziej działamy sobie samym na niekorzyść.

**Zapraszam zatem na krótki przewodnik utworzony z uczniami poprzez współpracę zdalną.**

## Objawy stresu.

Nie każdy człowiek przeżywa stres tak samo.

Uczniowie sporządzili ogromną listę symptomów, które mogą się przydarzyć każdemu z nas i być oznakami stresu:

- wypieki na twarzy,
- wypadanie włosów,
- trudności z koncentracją,
- trudności z pamięcią,
- bóle głowy i migreny,
- problemy z cerą,
- omdlenia,
- krwotok z nosa,
- płacz,
- brak wiary w siebie,
- ataki paniki,



- zachowania kompulsywne,
- bezsenność,
- brak apetytu,
- przybranie na wadze lub jej zgubienie,
- lęki,
- huśtawka nastrojów,
- nerwowość,
- agresja,
- tiki nerwowe,
- jąkanie się,
- zmęczenie,
- senność,
- złe samopoczucie,
- chęć ucieczki,
- nieracjonalne myślenie,
- osłabiona odporność,
- myśli samobójcze.



## Dlaczego tak jest?

## Jakie są powody naszego stresu?

- kataklizmy, np. wojny i epidemie,
- śmierć bliskiej osoby,
- szkoła i egzaminy,
- przeprowadzka,
- utrata pracy,
- choroba,
- rozwód,
- problemy rodzinne,
- samotność,
- problemy finansowe,
- dramatyczne przeżycia,
- bycie pod presją,
- nadmiar obowiązków,
- wystąpienia publiczne,
- oczekiwanie,
- rywalizacja,
- bezsilność.



# Absolutnie złe sposoby na radzenie sobie ze stresem:

- Alkohol,
- narkotyki i dopalacze,
- papierosy,
- napoje energetyzujące i nadmiar kofeiny,
- konflikty z prawem,
- agresja,
- lekomania,
- uciekanie z domu, ze szkoły,
- złe towarzystwo,
- głodzenie się lub objadanie się,
- izolacja,
- wypieranie problemu,
- pesymizm,
- brak snu w nocy,
- pracoholizm,
- samobójstwo.



# Jak wygląda zdrowa profilaktyka?

- Aktywność fizyczna, uprawianie sportu,
- słuchanie muzyki, szczególnie relaksacyjnej,
- odpowiednio długi sen - około 8 godzin,
- rozmowa z bliską osobą,
- rozmowa ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem),
- pozytywne myślenie,
- odpoczynek,
- zdrowe odżywianie się,
- picie dużej ilości wody,
- picie herbatek ziołowych,
- gorąca kąpiel,
- czytanie książek,
- hobby,
- spacerowanie,
- relaks,
- uśmiech,
- drobne przyjemności,
- logiczne myślenie,





- wprowadzenie zmian,
- porządku,
- przerwa od social media,
- obcowanie z naturą,
- nabranie dystansu,
- poznanie samego siebie,
- asertywność,
- bycie dobrym dla samego siebie,
- aromaterapia,
- masaż relaksacyjny,
- arteterapia,
- medytacja,
- dbanie o innych,
- adopcja zwierzęcia,
- przytulenie,
- joga,
- głębokie oddychanie.





**I oto wraz z uczniami znaleźliśmy mnóstwo sposobów na pozytywną walkę ze stresem.**

Są to zdrowe i dostępne metody. Większość z nich jesteśmy w stanie zastosować nawet bez wychodzenia z domu.

Poniżej dodaję linki do stron, które pomogą nam pogłębić przykładowe sposoby.

### **Aktywność fizyczna:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=CYD7f5b\\_gj4](https://www.youtube.com/watch?v=CYD7f5b_gj4)
- <https://www.youtube.com/watch?v=uyFjMupl5B0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CBWQGb4LyAM&t>

### **Rysowanie:**

- <http://narysuj.com/podstrony/tutoriale.html>
- <https://goodidea.life/wyzwanie-rysunkowe/>
- <https://tosiakowo.pl/2018/05/kreatywnebujo-na-czerwiec/>

## **Joga:**

- <https://www.portalyogi.pl/> (platforma płatna - 23zł/miesiąc)
- <https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0&t>
- [https://www.youtube.com/watch?v=jO7u\\_OtvLLY](https://www.youtube.com/watch?v=jO7u_OtvLLY)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Uk2TRawRIBk>

## **Poprawne oddychanie:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=J8Bjg7TWcpw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3g4Wlf2Qj9g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=21fpjXFH-i4>

## **Medytacja:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=E5g1bxMpAhE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3JVKNtbXreY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0UIAjNhGKbo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TNwavwHwbsl>

## **Zdrowe odżywianie się:**

- <https://zdrowie.tvn.pl/a/zdrowe-odzywianie-jakie-sa-zasady-zdrowego-odzywiania-i-o-czym-nalezy-pamietac-ukladajac-diete>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DIFFSBI1MOs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rkw91v0ZpqQ>

## **Aromaterapia:**

- <https://holisticclinic.pl/blog/przez-nos-do-zdrowia-czyli-aromaterapia-i-jej-tajniki/>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,aromaterapia---zastosowanie--rodzaje-olejkow--kos-zty-aromaterapii,artykul,1730063.html>

## **Adopcja realna bądź wirtualna, wyprowadzenie psa na spacer:**

- [http://www.schroniskogaj.pl/asp/pl\\_start.asp?typ=14&menu=18&strona=1&sub=24](http://www.schroniskogaj.pl/asp/pl_start.asp?typ=14&menu=18&strona=1&sub=24)
- <http://www.azyl-tarnow.pl/>

**Dziękuję za uwagę,**

**życzę wszystkim mało stresu i dużo zdrowia.**

Renata Grochulska – pedagog szkolny.