

Stres i sposób radzenia sobie z nim

Podręcznik tutora



Stres i sposób radzenia sobie z nim

Rozpoznawanie stresu

Kiedy doświadczamy chronicznego stresu - jest to ciągły i ciągły stres - zaczynamy akceptować stres jako część codziennego życia. Stres staje się dla nas "normalny" i "znajomy", a my uważamy, że jest to tylko część życia w nowoczesnym miejscu pracy. Jest to niebezpieczne zachowanie dla naszego zdrowia i jest to coś, nad czym każdy z nas musi pracować, aby zapewnić, że nie dopuścimy do tego, by stres stał się akceptowaną normą w naszym życiu zawodowym.

Stres powoduje dodatkowe obciążenie i presję na nasz organizm, a chroniczny stres może mieć negatywny i długotrwały wpływ na nasze zdrowie. Dlatego też, kiedy doświadczamy stresu, ważne jest, byśmy się uczyli rozpoznawać objawy stresu. Objawy te są naturalnymi reakcjami naszego ciała i reakcjami na stresujące wydarzenia lub sytuacje. Rozpoznając, kiedy nasz organizm ma taką reakcję, możemy zacząć stosować strategie radzenia sobie z tymi objawami i zmniejszyć wpływ stresu na nasz organizm.

Identyfikując objawy w nas samych, możemy również pomóc w zidentyfikowaniu czynników wyzwalających, które prowadzą do odczuwania przez nas stresu, co jest ważnym krokiem w zrozumieniu i

przezwyciężeniu naszego osobistego stresu. Objawy stresu można podzielić na cztery kategorie, a mianowicie: poznawcze, emocjonalne, fizyczne i behawioralne. Poniższe listy zawierają przykłady symptomów, które mogą wystąpić w każdej kategorii.

- Objawy poznawcze:
 - Niepamiętanie ostatnich informacji.
 - Nieustannie się martwić.
 - Przemyślane problemy
 - Myśli wyścigowe
 - Zawsze koncentrując się na aspektach negatywnych.
 - Utrata zdrowego osądu.
 - Problemy koncentrujące się na prostych zadaniach
 - Posiadanie niezwyklej snów.
 - Utrata poczucia humoru
 - Utrata kreatywności
 - Trudności w uczeniu się nowych rzeczy lub przyjmowaniu nowych informacji
- Objawy emocjonalne:
 - Poczucie niepokoju w sposób ciągły.
 - Czuję się poruszony.
 - Doświadczanie wahań nastrojów.
 - Poczucie paniki i uczucie przytłoczenia.

- Doświadczenie emocjonalnych przerw w codziennych wydarzeniach
- Poczucie samotności, bezradności i izolacji.
- Doświadczanie ataków gniewu i rozdrażnienia
- Czuję się przygnębiony.
- Czując brak kontroli nad swoim życiem....
- Czuję się sfrustrowany.
- Czuję się zdenerwowany.
- Objawy fizyczne:
 - Regularne bóle głowy lub migreny.
 - Zawroty głowy i niewyraźne widzenie
 - Ogólne bóle i bóle, najczęściej w ramionach i plecach - spowodowane napięciem mięśni wywołanym stresem.
 - Ciągłe uczucie w klatce piersiowej
 - Gwałtowny ubytek słuchu lub przeżywanie palpacji
 - Mdłości, biegunka lub zaparcia.
 - Podatne na częste przeziębienia, grypę i inne choroby.
 - Słaba postawa
 - Skłonność do pęknięć - może być spowodowana zmianami hormonalnymi spowodowanymi stresem.
 - Utrata włosów
- Swędząca skóra - lęk może pogorszyć zapalenie skóry i egzemę itp.
- Ból szczęki - spowodowany zgrzytaniem zębów podczas snu lub zaciskaniem zębów w ciągu dnia.
- Objawy behawioralne:
 - Zmiana schematu regularnego odżywiania się - jedzenie więcej lub utrata apetytu
 - Wzrost nawyków nerwowych, takich jak gryzienie paznokci, stukanie, potrząsanie nogami lub stymulacja.
 - Zmiana w sposobie spania - spanie za dużo lub za mało
 - Prokrastynacja i zaniechanie obowiązków
 - Wycofanie się z kręgów społecznych
 - Zwiększone spożycie alkoholu, papierosów lub narkotyków
 - Bycie impulsywnym i irracjonalnym.
 - Częste zmiany pracy
 - Wszelkie zmiany w regularnych zachowaniach, które inne osoby uznałyby za "niemające charakteru".

Techniki pomagające zarządzać stresem

Teraz, gdy rozumiesz różne objawy stresu, łatwiej będzie zidentyfikować, kiedy doświadczasz ostrego lub chronicznego stresu. Po określeniu rodzaju stresu, kolejnym krokiem jest opracowanie mechanizmów radzenia sobie z nim, które pomogą Ci ograniczyć wpływ stresu na Twoje samopoczucie, a także pomogą Ci podjąć kroki w celu przejęcia kontroli nad stresem i zarządzania nim.

Techniki oddychania do zarządzania stresem

Techniki oddychania mogą pomóc uspokoić oddychanie, spowolnić pracę serca i zmniejszyć poziom hormonów stresu w organizmie, gdy doświadczysz epizodu ostrego stresu.

Ostry stres jest dramatyczną lub natychmiastową reakcją organizmu na stresujące wydarzenie lub sytuację, lub na przerażający lub traumatyczny wypadek, na przykład.

Kiedy czujesz objawy ostrego stresu, jedna z najskuteczniejszych technik oddychania, które możesz ćwiczyć uspokajając oddech, nazywana jest "głębokim oddychaniem".

Jako wprowadzenie do głębokiego oddychania, jedną z najprostszych technik, które możesz ćwiczyć, nazywa się ćwiczenie oddechowe 4-7-8. Podczas korzystania z tej techniki, instruuje się

użytkownika, aby postępował zgodnie z poniższymi prostymi krokami:

- Wdech na liczbę 4 - tak jak oddychasz, licz w głowie 1.... 2.... 3 3.... 4....
- Kiedy osiągniesz 4, wstrzymaj oddech przez liczbę 7 - więc wstrzymując oddech, licz 1.... 2 3 3..... 4..... 5..... 6..... 7.....
- Na koniec, wydychaj powoli, na liczbę 8 - więc kiedy wydychasz, spraw, aby twój oddech trwał do końca drogi do wyjścia. Wydech i policzyć 1 2..... 3 4..... 4.... 5..... 6..... 7..... 8....

Technika 4-7-8 została wykorzystana, aby skutecznie spowolnić pracę serca ludzi, tak aby ułatwić im zasypianie; ale może być również wykorzystana do zmniejszenia poziomu hormonów stresu w organizmie i pomóc w utrzymaniu kontroli nad swoim ciałem w sytuacjach stresowych. Dobrym pomysłem może być przeciwieństwo tej techniki z lokalną siecią opieki zdrowotnej, tak aby można było do niej zadzwonić, gdy będzie jej potrzebować podczas stresującej sytuacji.

Medytacja na rzecz łagodzenia stresu

Medytacja może być wykorzystywana jako skuteczne narzędzie łagodzenia stresu. Kiedy praktykowane regularnie, medytacja może pomóc w poprawie zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Badania

pokazują również, że regularna medytacja może pomóc w poprawieniu bólu mięśni i zdrowia sercowo-naczyniowego.

Medytacja jest dobrą praktyką przeciwdziałania skutkom ciągłego, subtelnego stresu. Wszyscy możemy doświadczyć tej formy stresu, ale ponieważ nie wywołuje ona natychmiastowych objawów, takich jak reakcja organizmu na ostry stres, nie zawsze uświadamiamy sobie szkody, które wyrządzamy naszym ciałom na poziomie komórkowym, spowodowane długotrwałymi epizodami stresu.

Medytacja jest zalecana jako sposób na przezwyciężenie skutków przewlekłego stresu. Poprzez medytację możemy rozwijać poczucie spokoju, spokoju i równowagi w naszym życiu, co prowadzi do poprawy ogólnego samopoczucia.

Korzyści używać medytację dla stresu ulgę zawierają:

- Kontratakujące myśli wyścigowe i przesadne myślenie
- Być bardziej "obecnym" i czuć się bardziej "w chwili".
- Bycie bardziej świadomym siebie
- Ograniczenie negatywnego myślenia
- Zmniejszenie negatywnych emocji w odczuciu.
- Rozwijanie podstawowych umiejętności radzenia sobie ze

stresem, aby pomóc sobie z nim radzić.

Headspace opublikowała serię mini-medytacji na YouTube, aby pomóc ludziom doświadczającym stresu, lęku i depresji, znaleźć 1-2 minuty na ćwiczenie "mini-medytacji". Te mini-medytacje są skuteczne w pomaganiu jednostkom we włączaniu praktyk świadomości i technik medytacyjnych do codziennych czynności i rutynowych czynności. Poniżej znajduje się próbka tych mini medytacji. Widzieć jak ty możesz integrować medytację i uważność w twój dziennych procedurach, ogląda ten wideo i praktyka techniki ono demonstruje:

- Mini medytacja, która pomoże ci pozbyć się stresu:

<https://youtu.be/c1Ndym-lsQg>

Jest to miły pomysł, aby przygotować tę mini medytację i ćwiczyć ją z członkami lokalnej sieci opieki zdrowotnej.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia niektóre informacje na temat reakcji naszego ciała na ostry i chroniczny stres, a także podaje kilka prostych technik adresowania zarówno ostrego i chronicznego stresu, bez potrzeby opuszczania domu lub podejmowania jakichkolwiek dodatkowych wydatków. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo, a

następnie poprowadził dyskusję grupową na temat tego, jak radzą sobie ze stresem.

Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana w lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Niniejsza prezentacja zawiera przegląd technik oddychania i medytacji zawartych w tym podręczniku. Sugerujemy, abyś w ramach swojej działalności grupowej wykorzystał ten PowerPoint do przetestowania tych technik z członkami lokalnej sieci opieki zdrowotnej.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat stresu i tego, co członkowie grupy robią, aby poradzić sobie z tym stresem - spróbuj poprowadzić dyskusję, aby określić różne strategie radzenia sobie z nim. W następstwie tej dyskusji, proszę użyć slajdów 7-10 w towarzyszącej prezentacji PowerPoint i ćwiczyć techniki oddychania i medytacji. Następnie poproś o informację zwrotną na temat tego, w jaki sposób znaleźli działania i czy wykorzystaliby je ponownie w swoim czasie, aby poradzić sobie ze stresem.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH

ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095