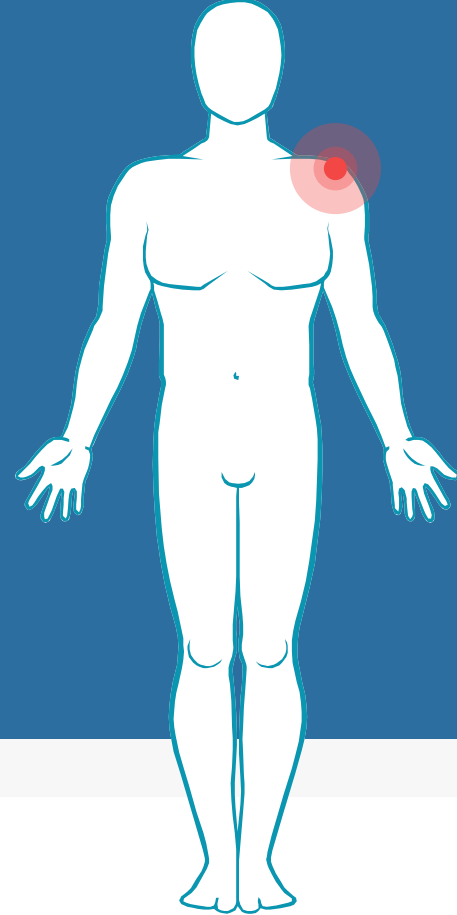


On-Call

Zasoby cyfrowe

Stres, i sposób
radzenia sobie z nim.



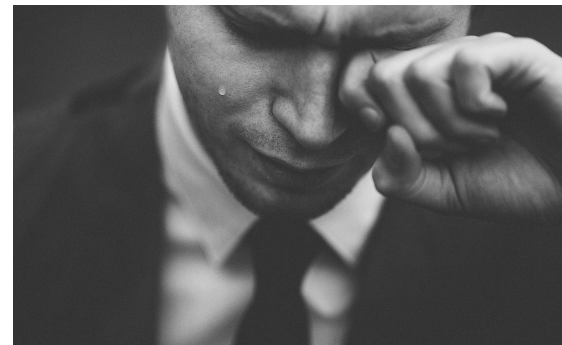
Objawy poznawcze

- Niepamiętanie ostatnich informacji.
- Nieustanne martwienie się.
- Rozważanie problemów.
- Natrętne myśli.
- Koncentracja na negatywnych aspektach
- Utrata zdrowego osądu.
- Komplikowanie prostych tematów.
- Posiadanie niezwykłych snów.
- Utrata poczucia humoru
- Utrata kreatywności
- Trudności w uczeniu się



Objawy emocjonalne

- Poczucie ciągłego niepokoju.
- Poczucie poruszenia.
- Doświadczanie wahań nastrojów.
- Poczucie paniki i przytłoczenia.
- Doświadczenie zaburzeń emocjonalnych w codziennych wydarzeniach
- Poczucie samotności, bezradności i izolacji.
- Doświadczanie ataków gniewu i rozdrażnienia
- Poczucie przygnębienia, frustracji i zdenerwowania
- Poczucie brak kontroli nad swoim życiem.



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 ucisku w klatce piersiowej
- Gwałtowny ubytek słuchu lub przeżywanie palpacji
- Mdłości, biegunka lub zaparcia.

Objawy fizyczne

- Podatność na częste przeziębienia, grypę i inne choroby.
- Słaba postawa
- Skłonność do złamań- może być spowodowana zmianami hormonalnymi spowodowanymi stresem.
- Utrata włosów
- Swędząca skóra - niepokój może nasilać zapalenie skóry i egzemę.
- 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 zaniedbywanie obowiązków
- Wycofanie się z kręgów społecznych
- Zwiększone spożycie alkoholu, papierosów lub narkotyków
- Wszelkie zmiany w zachowaniu.

Techniki oddychania do zarządzania stresem

- 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:
 1. Wdech na liczbę 4 - tak jak oddychasz, licząc w głowie 1.... 2.... 3 3.... 4....

Techniki oddychania do zarządzania stresem

2. Kiedy osiągniesz 4, wstrzymaj oddech przez liczbę 7 - więc wstrzymując oddech, licz 1.... 2..... 3 3..... 4..... 5..... 6..... 7.....
3. 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....

Medytacja w celu zarządzania stresem

- Medytacja jest dobrą praktyką przeciwdziałania skutkom ciągłego stresu.
- Korzyści płynące z zastosowania medytacji:
 - Wyciszanie natrętnych myśli
 - Poczucie „tu i teraz”
 - Bycie bardziej świadomym siebie
 - Zmniejszenie negatywnego myślenia i negatywnych emocji

Medytacja w celu zarządzania stresem

- Headspace opublikował serię mini-medytacji na YouTube, aby pomóc ludziom doświadczającym stresu, lęku i depresji, znaleźć 1-2 minuty na ćwiczenie "mini-medytacji".
- Mini medytacja, która pomoże ci pozbyć się stresu:
<https://youtu.be/c1Ndym-lsQg>



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095