

Stres



Stres to uczucie, które występuje w reakcji na presję. Presja może być wynikiem pracy, rodziny, sytuacji finansowej, choroby lub Twojej samooceny.

Każdy radzi sobie ze stresem inaczej.

Reakcja Na Stres

Reakcja Na Stres to sposób, w jaki Twoje ciało radzi sobie z trudnościami oraz reaguje na presję. W reakcji na stres ciało wydziela substancje chemiczne, które są niezbędne i często pomocne. Jednakże, jeżeli proces ten trwa przez długi czas, może on negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie oraz samopoczucie.

Znaki, że Twoja Ciało Reaguje Na Stres Zbyt Intensywnie

Zmiany w samopoczuciu

- Częste uczucie smutku, podenerwowania, poirytowania, niecierpliwości lub paniki.
- Obwinianie innych za złe rzeczy, które przytrafiają się Tobie.
- Ciągły pesymizm.
- Brak zainteresowania rzeczami, które sprawiały Ci kiedyś przyjemność.

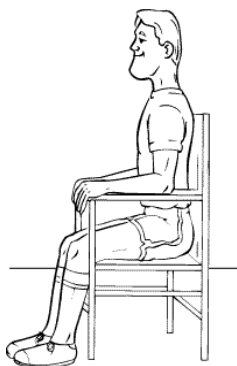
Zmiany fizyczne

- Suche usta lub problemy skórne.
- Utrata apetytu lub ciągłe jedzenie.
- Bóle głowy, bóle brzucha, rozwolnienie lub zatwardzenie.
- Problemy ze snem.

Jak Obniżyć Swój Poziom Stresu

- **Nie ustawiaj sobie zanedo ścisłego grafiku** – znajdź czas na to co kochasz.
- **Zrób listę rzeczy, które są dla Ciebie ważne** – pracuj nad nimi po kolei.
- **Wyrób u siebie zdrowe nawyki** – ćwicz, dobrze się odżywiaj i śpij.
- **Komunikuj się** – grzecznie powiedz innym z czym masz problem lub co Ci przeszkadza i powiedz, jak mogą Ci pomóc.
- **Zaakceptuj** – czasem nie mamy innego wyjścia i musimy pogodzić się z życiem takim, jakie jest. Przebacz innym, wyciągnij wnioski ze swych błędów i miej pozytywne nastawienie.
- **Zrelaksuj się** – uspakajaj i odprężaj się codziennie. Spróbuj zajęć opisanych na następnej stronie.

Ćwiczenia Relaksacyjne



Ćwiczenie Oddechu

- Usiądź prosto.
- Wesprzyj ręce na krześle lub na kolanach.
- Powoli weź wdech przez nos tak, aby trwał 4 sekundy.
- Trzymaj oddech przez 1-2 sekundy.
- Powoli zrób wydech przez nos tak, aby trwał 4 sekundy.
- Zrób małą przerwę zanim weźmiesz kolejny wdech.
- Spróbuj wykonać to ćwiczenie parę razy dziennie, aby dobrze je opanować.

Ćwiczenie Na Rozluźnienie Mięśni

- Znajdź ciche miejsce, aby usiąść lub położyć się.
- Zaczynij od głębokiego wdechu i delikatnego napięcia mięśni w stopach.
- Trzymaj tak napięte mięśnie przez kilkanaście sekund, po czym rozluźnij je, jednocześnie robiąc wydech.
- Powtórz to ćwiczenie napinając wszystkie części ciała po kolei od stóp do głowy.



11. Czoło

- Podnieś brwi jak najwyżej.

10. Oczy

- Zaciśnij powieki.

9. Usta

- Uśmiechnij się jak najszerzej.

8. Szyja

- Delikatnie odchyl głowę do tyłu i spójrz w górę.

7. Dłonie

- Zaciśnij pięści.

6. Ramiona

- Wzrusz ramionami tak, aby dotknąć uszu.

5. Brzuch

- Napnij i wciągnij brzuch.

4. Pośladki

- Zaciśnij pośladki.

3. Uda

- Zaciśnij kolana tak, aby napiąć mięśnie ud.

2. Łydki

- Napnij mięśnie łydek i podkurcz palce u stóp.

1. Stopy

- Podwiń w dół palce u stóp.