

# Stres

## OBJAWY STRESU:

### *Czym jest stres?*

*Stres jest naturalną reakcją obronną organizmu na obciążenia psychiczne lub fizyczne.*

*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.*



**Stres jest niezbędny, by nas zmobilizować do działania. Bez niego trudno by było zebrać siły do pracy. To stres sprawia, że opracowujemy strategię radzenia sobie z trudną sytuacją i zaczynamy organizować rzeczywistość wokół siebie.**

### **Jak sobie radzić ze stresem?**



**1. Skoncentruj się na chwili bieżącej – nie martw się na zapas, zamiast zastanawiać się co trzeba będzie zrobić, skupiaj się na działaniu w chwili obecnej.**

**2. Staraj się dostosować do sytuacji – uświadom sobie, co możesz zmienić a czego nie. Skoncentruj się na tym, na co masz wpływ.**

**4. Odwołuj się do swoich doświadczeń – niejednokrotnie przezwyciężyłeś już trudności, tym razem też ci się uda.**

**6. Naucz się zarządzać swoim czasem – odróżniaj rzeczy ważne od nieistotnych, planuj swój dzień, zrób spis rzeczy, które masz do załatwienia.**

**8. Dbaj o swoje ciało – jego stan wpływa na Twoje samopoczucie psychiczne. Odżywiaj się zdrowo i unikaj używek. , uprawiaj sport i zadbaj o wystarczającą ilość snu.**

**3. Stawiaj sobie realistyczne cele, a trudne sprawy rozwiązuj po kolei, jedna po drugiej, zamiast próbować poradzić sobie ze wszystkim naraz.**

**5. Zaakceptuj siebie ze swoimi wadami i zaletami. Pozwól sobie na popełnianie błędów - nikt nie jest doskonały, więc nie bądź wobec siebie zbyt krytyczny.**

**7. Rozmawiaj z ludźmi, dziel się swoimi problemami, pomagaj innym - dzięki temu trudności okażą się łatwiejsze do rozwiązania.**

**9. Śmieć się - Obejrzyj film komediowy, wystąp w kabarecie, przeczytaj zabawną książkę, opowiedz dowcip. Śmiech pomaga w rozładowaniu napięcia i pomaga się zrelaksować.**