

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a network of white lines and circles on a blue background, resembling a circuit board or a neural network structure.

STRES

I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z
NIM?

STRES- DEFINICJA

- **Stres** jest to relacja między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka.

(Heszen, 2008)

STRES

- Wyróżniamy stres, który motywuje nas do działania, jest określony jako **eustres**. Jak stres wywołuje negatywne działanie to mówimy o nim **dystres**.

RODZAJE STRESORÓW

- **Czynniki wywołujące stres, nazywamy stresorami.**
- **Najsłabsze stresory** to utrapienia dnia codziennego, np. spóźnienie się do pracy, zgubienie kluczy.

RODZAJE STRESORÓW

- **Średnie stresory** to śmierć współmałżonka, rozwód, separacja, kara więzienia, śmierć kogoś z rodziny, utraty pracy. Uwzględniamy w tej kategorii również wydarzenia, które rozumiemy jako pozytywne, np. ślub, wyjazd na wakacje czy organizowanie świąt Bożego Narodzenia.

RODZAJE STRESORÓW

- **Silne stresory** – zaliczamy do nich wojny, klęski żywiołowe, katastrofy komunikacyjne o dużej skali czy przemoc (Heszen, 2008).

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Każdy z nas przeżywa **stres**. Przed stresem nie uciekniemy, ale możemy znaleźć sposób na jego obniżenie.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Wyróżniamy następujące strategie radzenia sobie ze stresem:

- Strategia oparta **na rozwiązaniu zadania**, problemu, jeśli chodzi o egzamin, to zaplanowanie nauki w taki sposób, żeby opanować określony materiał.
- Strategia oparta **na emocjach**, czyli na łagodzeniu przykrego napięcia.
- Strategia oparta **na unikaniu**, czyli wszystkie czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Każdy z nas ma różne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Najczęściej w sytuacji stresowej wybieramy:

- Słuchanie muzyki,
- Oglądanie seriali,
- Gotowanie,
- Aktywność fizyczna,

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- Czytanie książki,
- Pisanie dziennika
- Zmiana otoczenia.

BIBLIOGRAFIA

- Heszen I. (2008). *Kliniczna psychologia zdrowia*. W:H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna*. Warszawa: PWN.