

STOWARZYSZENIE INICJATYWA OBYWATELSKA PRO CIVIUM



ZESZYT ĆWICZEŃ JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



EMAIL

sekretariat@stopstygmatyzacji.pl

SEKRETARIAT

800 201 211

WWW

www.stopstygmatyzacji.pl

ADRES

Przełom 1, 61-423 Poznań

ĆWICZENIA

ODSTRESUJ SIĘ Z NAMI

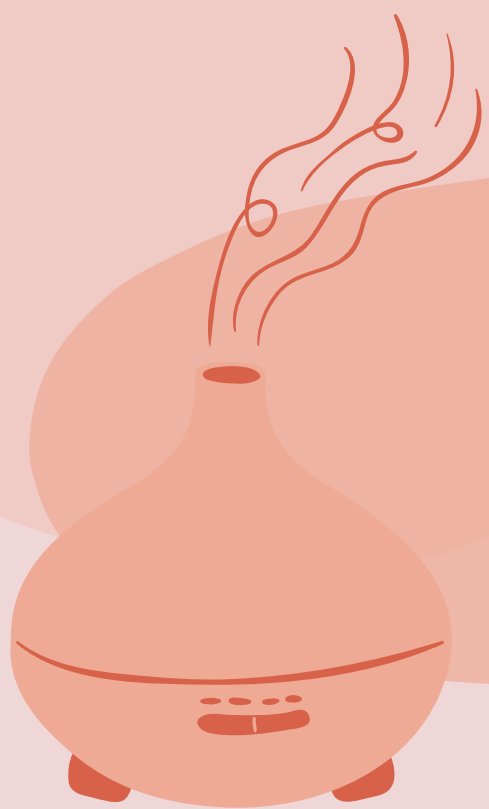


1. WSKAZNIKI STRESU

2. KIEDY CZUJESZ STRES?



4. ABC STRESU



3. TABELA STRESUJACYCH SYTUACJI



5. METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



6. MEDYTACJA



PODCAST O STRESIE + TECHNIKA ODDECHOWA



ĆWICZENIE 1.

Zastanów się, w jaki sposób Twój organizm reaguje na stres. Zaznacz, które z tych reakcji występują u Ciebie. Pomoże Ci to w rozpoznawaniu, że czujesz stres.

✓ WSKAŹNIKI:

FIZJOLOGICZNE

- przyśpieszony puls
- wzmożona potliwość
- kołatanie serca
- napięcie mięśni - gdzie?
- sztywność karku
- suchość w ustach
- ucisk w gardle
- gonitwa myśli

PSYCHOLOGICZNE

- rozdrażnienie
- podejrzliwość
- wrogość
- lęk
- złość
- apatia
- przygnębienie
- poczucie osamotnienia
- trudność z podjęciem decyzji
- zachwianie samooceny

BEHAVIORALNE

- zwiększona pobudliwość
- utrata apetytu / wzmożony głód
- bezsenność / wzmożona senność
- płacz
- nadużywanie alkoholu
- nadmierne palenie
- konfliktowość
- obniżona wydajność



ĆWICZENIE 2.

Zastanów się, w jakich sytuacjach czujesz stres - gdzie, kiedy, w związku z czym, kim? Może są to bardzo konkretne sytuacje? Poniżej masz kilka przykładów oraz miejsce na wpisanie własnych. Oceń je w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza niewielki, nieodczuwalny stres, a 10 skrajny i bardzo nasilony.

- W pracy
- W domu
- Na widzeniu
- W relacji z partnerem/partnerką
- W relacji z przełożonymi
- W związku z pieniędzmi
- W związku ze zdrowiem
- Myśląc o przeszłości
- Myśląc o przyszłości
- Gdy masz wiele do zrobienia
-
-
-
-
-
-
-



ĆWICZENIE 3.

Przez ten tydzień postaraj się zwracać uwagę na sytuację, w których czujesz stres i znaleźć przyczyny, dlaczego tak się czujesz/czułaś w danej sytuacji. Spróbuj zapisać jak najwięcej wrażeń: Czy było głośno? Czy był ktoś oprócz Ciebie? (opis sytuacji). Czy wyspałeś/wyspałaś się tego dnia? Czy jest to typowa dla Ciebie sytuacja, związana z rutyną dnia?

Zwróć też uwagę, jak ty zareagowałeś/zareagowałaś na tą sytuację. Czy podniosłeś/podniosłaś głos? Jakie odczucia z ciała oraz emocje czujesz/czułaś? Czy zareagowałeś/zareagowałaś apatią i brakiem chęci na podjęcie działań, czy aktywnością i gotowością do działania?

Wypełniaj przez tydzień tabelę znajdującą się na kolejnej stronie.

Nie musisz zaczynać od poniedziałku - rozpocznij od pierwszego dnia tygodnia, w którym zaczynasz pisać.

Po tygodniu możesz porównać te doświadczenia z wcześniejszymi opisami z ćwiczenia 1. i ćwiczenia 2. Czy reagowanie na jakieś sytuacje okazało się łatwiejsze lub trudniejsze niż się spodziewałeś/spodziewałaś? A może z czasem taka sama sytuacja przestała Cię tak mocno stresować? Rozumiejąc, jakie sytuacje wywołują w Tobie stres i jak Ty reagujesz w takim momencie pozwoli Ci lepiej zrozumieć siebie.



Dzień tygodnia	Sytuacja, która wywołała stres	Opis sytuacji	Stoień stresu od 1 do 10	Wskaźniki (fizjologiczny, psychologiczny, behawioralny)	Inne uwagi
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					

ĆWICZENIE 4.

To ćwiczenie pomoże ci odróżnić to, co jest faktem od tego, co pojawia się w Twojej głowie. Pomyśl o jakiejś stresującej sytuacji, którą potrafisz przywołać i odpowiedz kolejno na pytania, wpisując odpowiedzi w kółkach ABC.

1

Wyobraź sobie, że stresujące wydarzenie jest jak **kadr filmu**. Co się dzieje? Opisz fakty.

Np. byłam w sypialni, gdy on powiedział "coś". Ja wtedy odpowiedziałem/odpowiedziałam "coś". On wyszedł z pokoju.

A

2

Co sobie wtedy **mówisz / myślisz**?

Np. "Nie umiem sobie z tym poradzić", "zostałem / zostałam z tym sama".

B

3

Co wtedy **czujesz**? Jak się **zachowujesz**?

Np. strach, lęk, złość, smutek, rozczarowanie; kopię poduszkę, krzyczę.

Punkt 1 to **fakty**, punkt 2 i 3 to w pewnym sensie **opinie**. Możliwe, że mylnie traktujesz swoje opinie jako fakty. Pamiętaj - za myślami kryją się Twoje przekonania i to one wpływają na to, jak odbierasz sytuację, a nie samo wydarzenie. Oznacza to, że jeśli zauważysz u siebie myśli, emocje, zachowania, to możesz zatrzymać się i świadomiej wybierać, jak reagować.



ĆWICZENIE 5.

Poniżej znajduje się 14 sposobów radzenia sobie ze stresem. Zaznacz sposoby, których używasz w sytuacjach stresowych. Możesz zaznaczyć też numerami 1, 2, 3 najczęściej stosowane metody. Na kolejnej stronie znajduje się opis metod.

- 1. **Odwracanie Uwagi** - unikanie myślenia przez zajmowanie się innymi czynnościami, np. sen, oglądanie TV.
- 2. **Humor** - łagodzenie przykrych i trudnych emocji śmiechem czy żartami.
- 3. **Szukanie Wsparcia Emocjonalnego** - rozmowa z innymi w celu czucia się wspieranym czy zrozumianym.
- 4. **Szukanie Wsparcia Instrumentalnego** - zwrócenie się do innych po rady lub informacje.
- 5. **Akceptacja** - traktowanie zaistniałej sytuacji jako nieodwracalnej, czegoś, do czego należy się przyzwyczaić.
- 6. **Planowanie** - ustalanie kroków działania.
- 7. **Zwrot ku religii** - wiara jako coś, co wspiera i daje nadzieję.
- 8. **Powstrzymanie się od Działań** - nie robienie czegoś przedwcześnie, czekanie na właściwy moment.
- 9. **Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie** - wyładowanie swoich emocji lub myślenie o nich.
- 10. **Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój** - widzenie sytuacji w pozytywnym świetle, próba wyciągnięcia wniosków dla swojego rozwoju.
- 11. **Zaprzestanie Działań** - bezradność, rezygnacja z działań.
- 12. **Zażywanie Alkoholu lub Innych Substancji Psychoaktywnych** - zażywanie substancji dla chwilowego rozładowania emocji
- 13. **Aktywne Radzenie Sobie** - działanie w celu zmniejszenia lub usunięcia stresu lub skutków stresu.
- 14. **Unikanie Konkurencyjnych Działań** - unikanie innych działań, które nie są związane z problemem.



ĆWICZENIE 5. - OPIS

Wszyscy radzimy sobie ze stresem inaczej. Być może korzystasz z wielu sposobów, a być może tylko kilku z nich.

Co istotne, nie każda z tych metod jest **skutecznym sposobem** wyładowania stresu. Jeśli sięgasz po alkohol, gdy coś Cię trapi, to choć zapomnisz o tym na chwilę, sytuacja się sama nie zmieni, a tylko wygłuszysz chwilowo jej skutki. Tak samo oglądanie serialu albo modlitwa nie uchroni Cię przed naganą od szefa, jeśli nie wykonałeś / wykonałaś powierzonego Ci projektu.

Spójrz na metody, z których najczęściej korzystasz i odpowiedz sobie na pytania:

- Czy jeśli tak robię, to stres faktycznie znika?
- Czy ta metoda przybliży Mnie do rozwiązania problemu, który powoduje stres?
- Jeśli nie, to czy są inne metody, z których mogę częściej korzystać tak, aby te cele zostały spełnione?

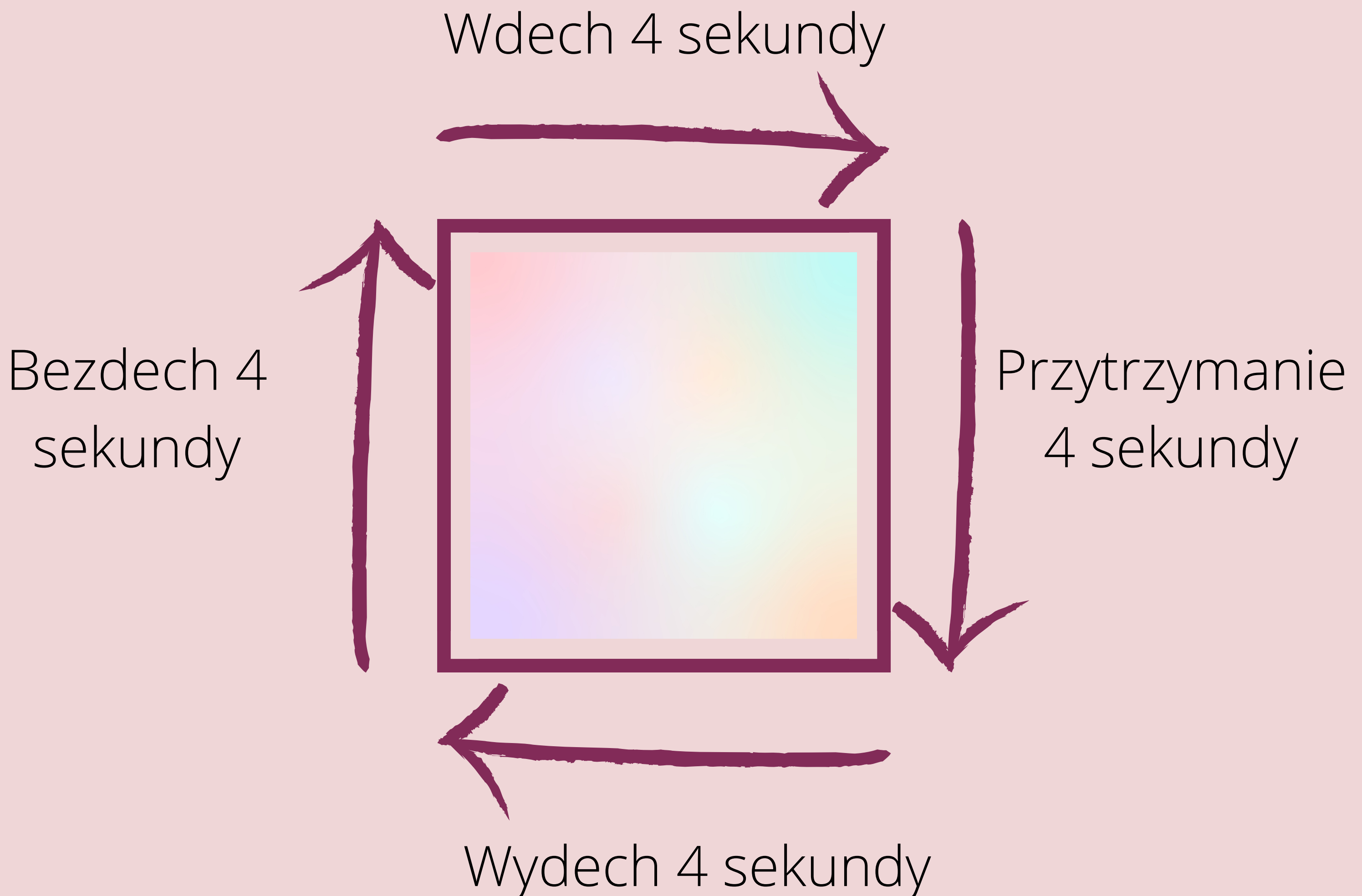
Nie bój się też próbować. Co prawda najpierw coś nowego może powodować uczucie dyskomfortu, trochę jak lęk przed nieznanym. Jednak z czasem powinno być Ci łatwiej.

Ale nic na siłę - **nie każdy sposób radzenia sobie ze stresem jest dla każdego!**



ĆWICZENIE 6.

Oddychanie w kwadracie to metoda oddechowa na doraźną pomoc ze stresem. Gdy czujesz się zestresowany / zestresowana, zrób 4 kroki, każdy po 4 sekundy.



Powtórz tyle razy, ile potrzebujesz. W tym ćwiczeniu najlepsze jest to, że możesz wykonać je gdziekolwiek - tylko Ty zdajesz sobie sprawę, że wykonujesz ćwiczenie uspokajające!

Sprawdź także, jakie ćwiczenia przygotowaliśmy dla Ciebie w podcaście: [[KLIKNIJ TUTAJ](#)].

