

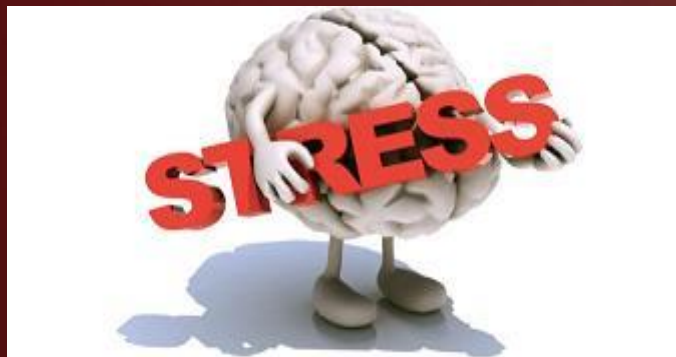
# SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



EWELINA SZRAJBER  
PEDAGOG  
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 364 IM. KONSTANCJI MARKIEWICZ  
UL. ANDRIOLLEGO 1,  
01-494 WARSZAWA

# CZYM JEST STRES?

- **Stres** w powszechnym odbiorze jest uważany za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny (przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne jednostki) lub zbyt długotrwały. Stres umiarkowany zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny. Wielu badaczy zjawiska określa go jako podstawowy czynnik rozwoju.



# CZYM JEST STRES?

- **Stres** zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak: zaburzenia lękowe (nerwicowe) i depresyjne, stres zbyt silny, traumatyczny stwarza ryzyko PTSD (zespołu stresu pourazowego) oraz w szczególnych przypadkach zaburzeń osobowości.



# CZYM JEST STRES?

Można zdefiniować stres również jako:

- bodziec, czyli określoną sytuację,
- reakcję organizmu na czynniki stresujące,
- wynik interakcji między osobą a otoczeniem.

Uwaga: zwykle używając słowa „stres”, mamy na myśli negatywne napięcie, czyli tzw. „dystres”, a należy pamiętać, że stres może też działać pozytywnie.

# POZYTYWNY WPŁYW STRESU

- Eustres – taki rodzaj stresu, który motywuje do działania. Jest niezbędny do tego, abyśmy działali efektywnie. Mobilizuje nas, poprawia wydajność i pomaga skoncentrować energię na zadaniu, jakie mamy do wykonania.



# OBJAWY STRESU

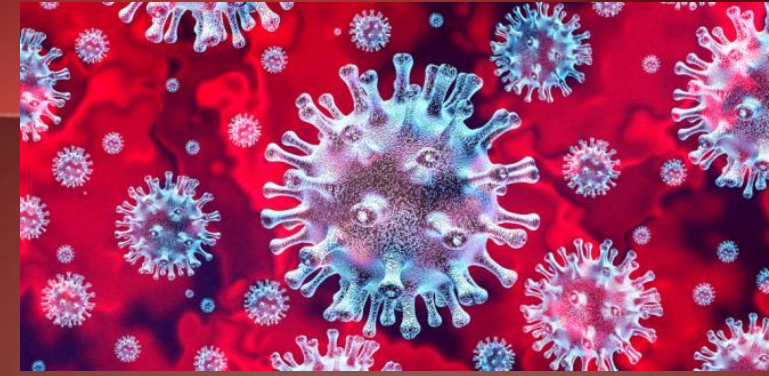
Każdy z nas inaczej reaguje na stres, a do głównych objawów można zaliczyć:

- przyspieszone tętno,
- wzmożone pocenie się,
- suchość w jamie ustnej,
- kołatanie serca,
- poczucie napięcia,
- rozdrażnienie,
- nerwowość,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- nadpobudliwość ruchowa,
- chaotyczne wypowiedanie się,
- tiki nerwowe.

# NIETYPOWE OBJAWY STRESU

- atak śmiechu, który ma rozładować napięcie
- zastyganie w bezruchu bez możliwości jakiegokolwiek działania.





# OBJAWY STRESU U DZIECI

U dzieci najczęściej można zaobserwować następujące zachowania spowodowane stresem:

- nadmierna lęklivość,
- agresywność,
- zaburzenia w skupianiu uwagi,
- obniżenie wyników w nauce,
- czynności nawykowe (ssanie kciuka, ogryzanie paznokci), zaburzenia snu (koszmary nocne),
- zaburzenia odżywiania, a także dolegliwości somatyczne takie jak bóle głowy, brzucha, moczenie.





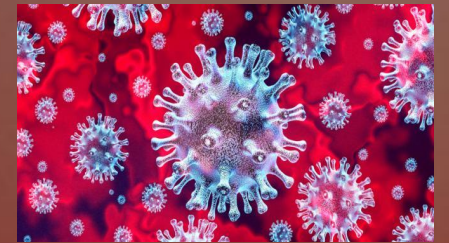
# STRES W CZASIE PANDEMI COVID-19

Szczególnie narażeni na stres i napięcia psychiczne w związku z pandemią są:

- osoby starsze oraz chorujące przewlekłe, które ze względu na wiek i stan zdrowia znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na COVID-19,
- pracownicy służby zdrowia,
- dzieci i nastolatki, których codzienność uległa zmianie wraz z zamknięciem szkół i przedszkoli,
- osoby z już istniejącymi zaburzeniami natury psychicznej, takimi jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa czy zespół stresu pourazowego;

# OBJAWY STRESU W CZASIE PANDEMII COVID-19

- występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych,
- zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków,
- problemy ze snem i koncentracją uwagi,
- pogorszenie objawów choroby przewlekłej,
- zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.



# SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- Należy robić przerwy w oglądaniu, czytaniu czy słuchaniu nowych informacji na temat pandemii w mediach.
- Należy zadbać o siebie i swoje ciało np. poprzez:
  - aktywność fizyczną,
  - spacery,
  - ćwiczenia głębokich oddechów trwających przez 1 minutę,
- Dodatkowo należy zwrócić uwagę na:
  - spożywanie zdrowych, zbilansowanych posiłków; bardzo ważne jest spożywanie regularnych posiłków;
  - regularny sen,
  - unikanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
  - regularne wietrzenie mieszkania.



# SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- Podejmowanie aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność.
- Rozmowa z osobami, do których mamy zaufanie, o swoich obawach i emocjach.
- Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza, nawet on-line.



# SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



- Warto spróbować odnaleźć się w nowej rzeczywistości poprzez:
  - zmianę swoich priorytetów życiowych i ocenę co jest tak naprawdę dla nas najważniejsze,
  - próbę znalezienia korzyści płynących z obecnej sytuacji (czas spędzony z rodziną, prace domowe, aktywność fizyczna, itp.)
  - zrobienie rzeczy, na które nigdy „nie ma czasu”,
  - zaakceptowanie nowych warunków życia i zasad bezpieczeństwa (zachowanie odległości, mycie rąk, dbanie o higienę itp.).
  - sprawdzanie wiadomości tylko z pewnych źródeł np.: <https://www.gov.pl/> lub <https://www.who.int/>

# STRES U DZIECI W CZASIE PANDEMII

- Każde dziecko może inaczej okazywać swoje emocje i stres, ale do głównych można wymienić:
  - zwiększoną płaczliwość
  - rozdrażnienie,
  - powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie się, czy chęć korzystania np. z nocnika,
  - smutek,
  - nasilone zamartwianie się,
  - niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia (późne chodzenie spać, jedzenie słodyczy, itp.).



# STRES U DZIECI W CZASIE PANDEMII

- W przypadku nastolatków dodatkowo może pojawiać się:
  - nadmierną drażliwość,
  - problemy z koncentracją uwagi,
  - unikanie obowiązków szkolnych,
  - unikanie aktywności, nawet takich, które w przeszłości sprawiały dziecku radość,
  - bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny,
  - a czasem i sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.



# ROLA RODZICÓW

Rodzice mogą pomóc dzieciom w dwojaki sposób

- świadomy tj.:
  - rozmowę,
  - wyjaśnienie sytuacji,
  - pozwolenie dzieciom na wyrażenie emocji i podzielenie się nimi z nami
    - buduje to u dzieci poczucie bezpieczeństwa,
  - Ograniczenie dostępu do informacji o pandemii.
- Nieświadomy tj.:
  - poprzez kontrolę swoich zachowań, opanowanie i spokój – nasze zdenerwowanie, czy zachowania wręcz agresywne szybko odbijają się na dziecku, które również zaczyna tak się zachowywać.







# ROLA RODZICÓW

- Zaplanowanie nowego harmonogramu dnia i ujęcie w nim:
  - czasu na naukę,
  - czasu na aktywność,
  - czasu na zabawę,
  - czasu na obowiązki jak sprzątanie, mycie, itp.
- należy przykładać dużą wagę do zdrowego odżywiania dziecka oraz jego odpoczynku,
- poświęcanie dziecku czasu,
- wykazanie spokoju i zainteresowania przeżyciami dziecka,

# BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.gov.pl/>
- <https://www.who.int/>
- <https://www.cdc.gov/>
- <https://www.medicover.pl/>
- Czasopismo Via Medica
- <https://zdrowie.wprost.pl/>

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



W RAZIE DODATKOWYCH PYTAŃ PROSZĘ  
O KONTAKT NA MÓJ ADRES MAILOWY:

[ESZRAJBER@SP364.EDU.PL](mailto:ESZRAJBER@SP364.EDU.PL)