

OBJAWY STRESU

U każdego człowieka objawy stresu mogą być trochę inne lub mogą występować jedynie niektóre symptomy. Rzadko zdarza się, żeby ktoś miał wszystkie objawy, jednak wystąpienie już kilku z niżej wymienionych potwierdza, że mamy do czynienia ze stresem.

OBJAWY STRESU OSTREGO

- ↻ złość
- ↻ smutek
- ↻ uczucie napięcia
- ↻ zmiany nastroju
- ↻ czasami przyjemne podniecenie
- ↻ tiki nerwowe
 - obgryzanie paznokci
 - mruganie
- bębnienie palcami o blat
- drapanie się
- ↻ zbyt szybkie lub zbyt głośne mówienie
- ↻ szybsze bicie serca
- ↻ poszerzenie źrenic
- ↻ wzrost temperatury ciała.

OBJAWY STRESU PRZEWLEKŁEGO

- ↻ napięcie mięśni
- ↻ kłopoty gastryczne
 - zapalenie okrężnicy
 - niestrawność
 - choroba wrzodowa
- ↻ częstsza zapadalność na infekcje
- ↻ dolegliwości sercowo-naczyniowe
- ↻ zmiany skórne (np. egzema)
- ↻ wilgotne dłonie
- ↻ duszności
- ↻ biegunka
- ↻ drżenie rąk lub nóg
- ↻ suchość w ustach
- ↻ bóle głowy
- ↻ nadmierna potliwość
- ↻ zwiększenie spożycia alkoholu
- ↻ sięganie po środki uspokajające lub narkotyki
- ↻ rzucanie się w wir działania
- ↻ trudności w zasypianiu
- ↻ rozluźnienie więzi rodzinnych i przyjacielskich
- ↻ narastanie sytuacji konfliktowych
- ↻ ucieczka w łatwe przyjemności
 - telewizja
 - internet, gry komputerowe
 - jedzenie
 - zakupy
- ↻ gwałtowne reakcje na zwykłe sytuacje
- ↻ poczucie, że ciągle należy się spieszyć i z kimś rywalizować
- ↻ zamartwianie się
- ↻ trudności w skupieniu i podejmowaniu decyzji
- ↻ napady paniki i niepokoju.

WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE OBJAWY STRESU

Stres powoduje następujące reakcje fizjologiczne:



RELAKSACJA

Relaksacja, umiejętność odprężenia i koncentracji, to technika, która jest skuteczna zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu stresu. Nauka tej metody powinna odbyć się na specjalnych spotkaniach z terapeutą lub kursach z trenerem. Po opanowaniu tej umiejętności można ją stosować samodzielnie, w domu.

Technikę relaksacji stosuje się przede wszystkim w dwóch przypadkach:

- **podczas doraźnej sytuacji stresowej**, w chwili, gdy czujemy, że moment odprężenia jest nam potrzebny do prawidłowego dalszego funkcjonowania i wykonywania powierzonych nam czynności i zadań
- **w czasie odpoczynku i odprężenia po całym dniu pełnym emocji** oraz sytuacji i zdarzeń stresowych.

PODSTAWOWE TECHNIKI RELAKSACYJNE

- **Relaksacja progresywna Jacobsona** – w pozycji leżącej stopniowo napiemy, a następnie rozluźnimy poszczególne grupy mięśni, np. zaczynając od dołu: mięśnie stopy, łydki, uda, miednicy, brzucha, klatki piersiowej, ramienia, przedramienia, dłoni, szyi oraz karku. Napinaniu poszczególnych grup mięśniowych towarzyszą wizualizacje przyjemnych sytuacji, szczęśliwych chwil, np. spaceru po lesie, obserwacji morza lub gór itp. Ta technika ma na celu doprowadzenie do odprężenia fizycznego oraz psychicznego
- **Sofrologia** – osoba dąży do uzyskania wewnętrznego spokoju poprzez pozytywne myślenie, wspomagane wizualizacjami, połączone z ćwiczeniami relaksacyjno-koncentrującymi pochodzącymi z jogi i ćwiczeniami oddechowymi.
- **Joga** oraz **techniki medytacyjne**.

ODDYCHANIE

Prawidłowe oddychanie jest pomocne w doraźnych sytuacjach stresowych oraz podczas odpoczynku i próby odprężenia. Należy oddychać przeponą, w ten sposób zaczerpnijemy więcej powietrza niż przy oddychaniu płucnym, dostarczymy krwi więcej tlenu i zmniejszymy napięcie mięśni.

Żeby sprawdzić, czy naprawdę oddychamy przeponą, należy w pozycji siedzącej lub leżącej położyć ręce na brzuchu i wykonać głęboki wdech przez nos. Powinniśmy poczuć, jak nasz brzuch unosi się do góry, wtedy wykonujemy powolny wydech ustami i brzuch opada. Natomiast klatka piersiowa powinna pozostawać cały czas na jednej wysokości, płuca nie napełniają się powietrzem.