**WF 6.05.20r.**

**Temat: Emocje i stres.**

Przeczytaj poniższy tekst. Poszukaj dodatkowych informacji na powyższy temat .

**Jak radzić sobie ze stresem**

**Stres: Samopomoc**

Stres jest naszą emocjonalną i fizyczną odpowiedzią na presję. Czujemy, że jest [zbyt wiele wymagań](https://emocje.pro/obowiazki-domowe-lista-dzielic-obowiazki-uwaznosc/), a my mamy za mało zasobów, by sobie poradzić. Ta presja może wynikać z zewnętrznych czynników: wydarzeń, chorób (naszych albo naszych bliskich), warunków życia, pracy, domu i rodziny, nauki, niezaspokojonych potrzeb, lub wymagań, [które sami sobie stawiamy](https://emocje.pro/musze-i-powinnam-czyli-dwa-proste-kroki-do-poczucia-winy-i-wstydu/). Nawet takie zdarzenia, które uważamy za przyjemne mogą być stresujące; na przykład wakacje, przeprowadzka, zaczęcie lepszej pracy, awans, ciąża, bycie rodzicem, święta itp.

**Myśli typowe w stresie**

* To za dużo – nie radzę sobie!
* To nie fair. Ktoś powinien mi pomóc.
* Nie mam wystarczająco czasu.
* Nigdy nie skończę.
* Muszę to zrobić…

**Emocje**

* Poirytowanie,
* wybuchowość,
* [lękliwość (unikanie)](https://emocje.pro/lek-i-strach-jak-sobie-z-nim-radzic/)
* niecierpliwość,
* [złość](https://emocje.pro/encyklopedia-emocji-zlosc/),
* [depresyjność](https://emocje.pro/jak-poradzic-sobie-z-depresja-instrukcja/) (smutek, apatia, ograniczanie aktywności)
* bezradność.

**Doznania fizyczne**

Fizyczna odpowiedź na stres, powodowana [przez adrenalinę](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/04/adrenalina-lek-walka-ucieczka.pdf)– sygnał alarmowy ciała i mechanizm przetrwania w sytuacji zagrożenia.

* Szybkie bicie serca,
* szybki oddech,
* napięte mięśnie – szyja, ramiona, brzuch,
* gorąco, pocenie się,
* trudność skoncentrowania się,
* zapominanie,
* pobudzenie, niepokój,
* problemy z żołądkiem, pęcherzem,
* bóle głowy,

**Zachowanie**

* Niemożność odpoczynku, stale zajęta/ty, stały pośpiech,
* wiele rzeczy do zrobienia, ale niekończenie ich,
* [zaburzenia snu](https://emocje.pro/bezsennosc-jak-zadbac-o-swoj-sen-w-stylu-dbt/),
* krzyk, kłócenie się,
* [jedzenie więcej (lub mniej),](https://emocje.pro/jedzenie-na-smutki/)
* picie więcej alkoholu, palenie więcej papierosów,
* zażywanie narkotyków,
* płacz.

**BŁĘDNE KOŁO STRESU**



**Zidentyfikuj swoje stresory – co cię stresuje ?**

Gdzie jestem, kiedy czuję się zestresowana/ny ? Co robię ? Z kim przebywam ? Jakie pomocne zmiany mogę wprowadzić w swoim życiu? Co jest w zasięgu mojej kontroli?

Nawet jeśli w niektórych sytuacjach, niewiele możesz zmienić, może dasz radę wprowadzić jakieś drobne zmiany – w swoim planie dnia , w sposobie w jaki rozwiązujesz problemy, w swoim zachowaniu; na przykład możesz robić przerwy, myśleć w nowy sposób, prosić o pomoc, szukać porad – to wszystko może spowodować sporą różnicę w twoim codziennym samopoczuciu.

**Użyj arkusza**[**błędne koło (PDF)**](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/03/Bledne-Kolo.pdf)**,** by zidentyfikować, co składa się na twój stres.  Spójrz na każdy czynnik i spróbuj coś zmienić w każdym z nich.   Przykładowe błędne koło stresu:



[Wydrukuj czysty arkusz Błędne Koło](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/03/Bledne-Kolo.pdf) i wypełnij czynniki, które przyczyniają się do stresu. Potem możesz modyfikować każdą ze śrub, by zwolnić i zmniejszyć stres.

**Inne zachowanie:  Zmniejszenie wymagań i zwiększanie zasobów**

[Zrób coś innego](https://emocje.pro/perfekcjonizm-test-cwiczenia-dla-perfekcjonistow/)(niż normalnie robisz).
Przemyśl jakie obowiązki możesz zmniejszyć, albo poproś innych o pomoc.
Znajdź czas dla siebie każdego dnia – relaksacja, zabawa, przyjemność.
[Stwórz zdrową równowagę](https://emocje.pro/jak-osiagnac-rownowage-w-zyciu/) – rób rzeczy, które: dają ci poczucie osiągnięcia czegoś; dają poczucie bliskości z innymi i takie, które dają poczucie przyjemności. Kiedy czujemy stres,często robimy więcej rzeczy, które dają nam poczucie osiągania czegoś, a mniej tych, które sprawiają przyjemność i bliskość z innymi. Staraj się o zdrową równowagę tak jak pokazano w tym diagramie.
Zaplanuj więcej odżywczych i energetyzujących aktywności (zredukuj wyczerpujące i wycieńczające aktywności).
Uważność – naucz się [Uważnego Oddechu](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/04/uwazne-oddychanie.pdf).
Skup swoją uwagę na innej aktywności – [Uważna aktywność](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/05/uwaznosc-uwazna-aktywnosc.pdf).
[Techniki relaksacyjne](https://emocje.pro/tag/relaksacja/)– wypróbuj wszystkie i znajdź odpowiednią dla siebie.
Słuchaj muzyki – [śpiewaj i tańcz](https://emocje.pro/uwaznosc-dbt-uczestniczenie-czyli-jak-przetrwac-sylwestra/), albo [słuchaj uważnie](https://emocje.pro/uwaznosc-dbt-obserwowanie/) (słuchaj muzyki, która pozwoli ci czuć emocję, której chcesz – unikaj smutnych piosenek, jeśli jesteś w depresji).
[Medytacja](https://soundcloud.com/emocje-pro) lub modlitwa.
Pomagaj innym.
Bądź z innymi – skontaktuj się z przyjacielem, odwiedź rodzinę, porozmawiaj z kimś.
[Techniki uziemiania](https://emocje.pro/dysocjacja-w-bpd/) – rozejrzyj się: co widzisz, słyszysz, czujesz (węch), (dotyk) ?Fizyczne ćwiczenia – spaceruj, pływaj, idź na siłownię, rower (idź schodami zamiast windą, wysiądź przystanek wcześniej)
Znajdź jakieś hobby, zainteresowanie, pasję – jeśli nie masz żadnej znajdź jakąś! Co robiłaś/eś kiedyś, co sprawiało ci przyjemność ? Co sobie, kiedyś myślałaś/eś, że chciałabyś, chciałbyś robić ?
Ogranicz swoje obowiązki, rzeczy za które odpowiadasz – [mamy prawo odmawiać](https://emocje.pro/prawo-do-asertywnosci-rozwiniecie-oraz-jak-odpowiadac-na-niezreczne-zbyt-osobiste-pytania/).
[Zapisz swoje myśli i uczucia](https://emocje.pro/formularz-emocje/) – wywal je z głowy na papier.
Działaj stopniowo, tylko jeden krok na raz – nie planuj za bardzo naprzód.
[Pozytywna mowa wewnętrzna](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/04/pozytywna-mowa-wewnetrzna-pozytywne-stwierdzenia.pdf)– dodawaj sobie odwagi, powiedz sobie: Dam radę to zrobić, zrobiłam/em to wcześniej, to przejdzie – znajdź pozytywne stwierdzenie, które zadziała na ciebie. [Zapisz i zapamiętaj](https://emocje.pro/pozytywne-mysli-bycie-tu-i-teraz-dobre-zycie/) je na czas, kiedy będzie ci potrzebne.
Zrób coś kreatywnego – zrób pudełko rzeczy które przypomną ci używać technik które pomagają, naklej zdjęcia na papier, spisz i udekoruj listę.
[Użyj wyobraźni.](https://emocje.pro/wizualizacje-i-bezpieczne-miejsce/)
[Naucz się asertywnej](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2015/06/asertywnosc-sciaga.pdf) komunikacji (zamiast [pasywnie, czy agresywnie)](https://emocje.pro/4-style-komunikacji/)
Jedz zdrowo i równomiernie, z dużą ilością owoców i warzyw. Jedz regularnie. Pij mniej kofeiny i więcej wody.
Odpoczywaj [i wysypiaj się.](https://emocje.pro/bezsennosc-jak-zadbac-o-swoj-sen-w-stylu-dbt/)
Rozpieszczaj się – rób coś co bardzo lubisz, albo coś relaksującego.

**Myśl inaczej**

[STOPP! Zatrzymaj się, weź oddech, nie reaguj automatycznie.](https://emocje.pro/formularz-samobojstwo-plan-bezpieczenstwa-i-kryzys-stopp-oraz-widok-z-helikoptera/#stopp)

Zapytaj siebie:

* Na co reaguję ?
* Co myślę że się tutaj wydarzy ?
* Czy to[fakt, czy przekonanie?](https://emocje.pro/formularz-fakt-czy-przekonanie-dbt-opisywanie/)
* Co najgorszego może się wydarzyć (i co najlepszego) ?
* Co jest najbardziej prawdopodobne?
* Jak pomocne jest dla mnie [myślenie w ten sposób](https://emocje.pro/wp-content/uploads/2016/06/mysli-automatyczne.pdf) ?
* Czy podchodzę [nieproporcjonalnie](https://emocje.pro/praca-z-myslami-cz-1/) (zniekształcam rzeczywistość)?
* Czy to jest tego warte?  Jak ważne jest to? Jak ważne będzie to za 6 miesięcy ?
* Jakie znaczenie nadaję tej sytuacji? Czy przeszacowuję niebezpieczeństwo ?
* Czy nie doceniam sam/a siebie -moją zdolność radzenia sobie?
* Jak wyglądam dla innych ludzi ? Jak na nich wpływam ?
* Czy[czytam w myślach](https://emocje.pro/super-skaner-czyli-na-co-zwracamy-uwage/), co inni mogą myśleć ?
* Czy wierzę że mogę przewidzieć przyszłość ?
* Czy jest inny sposób patrzenia na to ?
* Jakiej rady udzieliłabym/udzieliłbym [komuś innemu w tej sytuacji ?](https://emocje.pro/wspolczucie-traktuj-siebie-jak-swojego-przyjaciela/)
* Czy dodatkowo [naciskam na siebie](https://emocje.pro/musze-i-powinnam-czyli-dwa-proste-kroki-do-poczucia-winy-i-wstydu/)?
* To, że źle się czuję, nie oznacza, [że naprawdę jest źle](https://emocje.pro/mity-emocjonalne-moje-emocje-sa-straszne/).
* Czy mogę zrobić tutaj coś inaczej?
* Jak bardzo mogę kontrolować sytuację? Co jest poza moją kontrolą? Jakich zmian mogę dokonać (jakkolwiek małych) jeśli chodzi o to, co mogę kontrolować ?
* Czego chcę/potrzebuję od tej osoby, sytuacji ? Czego chcą/potrzebują ode mnie ? Czy jest tu jakiś kompromis?
* Jakie będą konsekwencje jak zareaguję tak, jak zazwyczaj ?
* Czy jest inny sposób poradzenia sobie z tym?
* Co będzie najbardziej pomocne i [efektywne](https://emocje.pro/jak-radzic-sobie-w-zyciu-efektywnosc/) ? (dla mnie, dla sytuacji, dla drugiej osoby)

Zachęcamy również do ćwiczeń każdego dnia. Tu adresy stron z ćwiczeniami na cały tydzień ☺:

<https://youtu.be/JLuCRdA2yGI>

<https://youtu.be/pezB41W4xaA>

<https://youtu.be/T0dL1mmk3Qo>

<https://youtu.be/-ecSMvcmYvg>

<https://youtu.be/LMkztR6WVDA>

<https://youtu.be/TeLIWjwN_8k>

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\_8k