



Program Wsparcia

Psychologiczno-Pedagogicznego dla Uczniów i Nauczycieli

Podwyższony poziom adrenaliny jako główna przyczyna stresu.

SZKOLENIE JEST REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU WSPARCIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI. PROGRAM JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI NA PODSTAWIE UMOWY NR MEiN/2021/DPI/76 Z DNIA 01.06.2021 R.

Stres jako choroba pośpiechu.

Główną przyczyną stresu jest styl życia. Wciąż pcha nas przed siebie pragnienie sukcesu i wyraźna potrzeba udowodnienia sobie i innym na co nas stać. Zmniejsza się ilość czasu wolnego. Zarówno kobiety jak i mężczyźni poświęcają na pracę więcej czasu niż dwadzieścia lat temu. Większość z nas powinna więcej wypoczywać, mieć więcej czasu by zatrzymać się i powąchać różę. Właśnie to stanowi ważną ochronę przed niszczycielskim działaniem stresu. Należałoby osiągnąć równowagę pomiędzy życiem w szaleńczym pośpiechu a wewnętrznym spokojem. Różnica między chorobą stresu a innymi chorobami polega na tym, że sprowadzamy ją na siebie sami.



Co to takiego ten stres?

Stres to złożona reakcja organizmu, na którą składają się zmiany w percepcji, stanie emocjonalnym, zachowaniu oraz fizjologii. Jedni odczuwają go jako wewnętrzne napięcie, inny jako lęk i niepokój. Wszyscy potrzebujemy pewnej dozy stresu by żyć, ale jak jest go za dużo zamiast pomagać szkodzi.



System alarmowy



Źródłem stresu może być wszystko: nasi przyjaciele, znajomi, rodzina, praca, każdy element naszego życia. Posiadamy też system obronny mający chronić nas przed zagrożeniami i pomagający odpowiadać na stojące przed nami wyzwania. Ten system obronny to reakcja stresowa, na którą składają się współdziałanie hormonów i instynktownych zachowań organizmu zapewniających nam przetrwanie. Zagrożenia i wyzwania wcale nie muszą być rzeczywiste. Czasem wystarczy je wyobrazić. Nasz organizm nie odróżnia zagrożeń rzeczywistych od zagrożeń będących działaniem wyobraźni. Na jedno i drugie reaguje tak samo. Kiedy nasz organizm zostaje postawiony w stan pogotowia do różnych narządów i układów dociera adrenalina, która przerywa ich normalne funkcjonowanie i pobudza do intensywnego działania. Serce zaczyna szybciej bić, szybciej przebiega trawienie, a do układu krwionośnego wydzielają się dużo różnych hormonów. Nasz układ immunologiczny działa bez przeszkód i chroni nas kiedy pozwalamy mu na to. Kiedy wykorzystujemy go niewłaściwie zwraca się przeciwko nam.

Zniekształcenia poznawcze



Będąc w stresie

- Jesteśmy gotowi:
- zaatakować źródło zagrożenia;
 - uciec przed nim;
 - nie podejmujemy żadnego działania gdyż paraliżuje nas strach.



Wysoki poziom adrenaliny

- zmniejsza zdolność organizmu do regeneracji;
- redukuje potrzebę snu i hamuje głód;
- prowadzi do zwiększenia spożycia alkoholu, sięgania po papieros czy narkotyki.



Pozytywne działanie stresu

- czasami uskrzydla;
- wzmacnia koncentrację;
- dodaje sił
- energia, którą zyskujemy dzięki zastrzykowi adrenaliny może ocalić nam życie

Ukryty stres

Nasz organizm potrafi przystosować się do warunków życia, które na dłuższą metę są dla nas szkodliwe – na przykład do długotrwałego i dużego stresu. Po jakimś czasie przyzwyczajamy się do niego i zapominamy o tym, że nam szkodzi. Ciśnienie często wzrasta gdy wpadamy w gniew. Jeśli w miarę szybko nie ostudzimy gniewu, nasz organizm dostosuje się do wyższego ciśnienia krwi z równą łatwością, z jaką dostosowałby się do upału, gdybyśmy nagle zamieszkali na Saharze.

Mięśnie napinają się, kiedy wymaga tego stres, ale nie zawsze rozluźniają się kiedy stres mija. Prowadzi to do chronicznych bólów głowy, pleców, rodzi tiki nerwowe.



Doświadczasz stresu nawet o tym nie wiedząc ponieważ:

- Jeździsz samochodem po zatłoczonych ulicach;
- Słyszysz często głośną muzykę;
- Mieszkasz w pobliżu ruchliwej ulicy lub linii kolejowej;
- Jesteś samotny;
- Musisz wysłuchiwać utyskiwań sąsiadów;
- Masz za słabe oświetlenie w pracy lub w domu;
- Zbyt duża ilość światła w twoim otoczeniu pochodzi ze świetlówek;
- Męczysz się ze słoikiem, który za nic nie chce się otworzyć;
- Dzieci sąsiada co chwilę włączają Ci do ogrodu;
- Nie potrafisz dobrze gospodarować swoim czasem;
- Zawsze się spóźniasz na umówione spotkania;
- W pracy Ci się spiętrzyło kilka tematów;
- Żona się do Ciebie nie odzywa;
- W nocy budzi Cię szczekanie psów.





Co rodzi stres

- . irytuje nas;
- .stwarza poczucie zagrożenia;
- .pcha do działania;
- .podnieca i ekscytuje;
- .przeraża;
- .martwi;
- .zmusza do pośpiechu;
- .Wyzwala gniew i złość;
- .rodzi frustrację;
- .stanowi wyzwania;
- .wystawia nas na krytykę;
- .zmniejsza poczucie własnej wartości.



Podekscytowanie

- .każde podekscytowanie i każde wyzwanie może nas zabić.
- Każde podejmowane ochoczo zadanie wytrąca organizm z równowagi**



Trauma

- .rozwód;
 - .bankructwa firmy;
 - .utrata pracy;
- .Doświadczenia te wpływają negatywnie na organizm, mimo mają charakter krótkotrwały.**

Uzależnienie od adrenaliny

Nadmierne przywiązanie do niektórych ekscytujących czynności jest jak uzależnienie od narkotyku. Tyle, że jest to narkotyk produkowany przez organizm. Można się uzależnić od własnej adrenaliny! Od tego przyjemnego uczucia, którego doświadczamy gdy uruchamia się nasz system obronny i wzrasta poziom tego hormonu. Dzięki podwyższonemu poziomowi adrenaliny organizm uzyskuje dodatkową energię. Przyływ energii i działanie w stresie może być przyjemne ponieważ znika ból, jesteśmy pełni animuszu i odczuwamy radosne podniecenie. Ludzie uzależniają się od tego co sprawia im przyjemność. Chcemy więc coraz więcej jazdy na adrenalinie. Po jakimś czasie tylko jej wysoki poziom gwarantuje dobre samopoczucie i bez tego nie jesteśmy w stanie wykonywać codziennych obowiązków. Kiedy ten poziom spada, pojawia się „zespół odstawienia” pod postacią „depresji poadrenalinowej.”





Raptowny wzrost stężenia adrenaliny to skutek wydzielania dwóch hormonów: adrenaliny (80 procent) i noradrenaliny (20 procent). Taki zastrzyk energii przydaje się tylko w chwilach zagrożenia, kiedy ktoś nas napadnie na ulicy, albo musimy uciekać przed pożarem.



Po czym poznać, że jesteśmy uzależnieni od adrenaliny?

- .Wolę to robić niż spać;
- .Gdy przestanę to robić czuję się niespokojny;
- .Gdy tylko to robię mam chęć do życia, gdy tego nie robię jestem w kiepskim nastroju ;
- .Gdy to robię zapominam o problemach;
- .Gdy popadam w depresję, robię to by poczuć się lepiej;
- .Kiedy tego nie robię, często myślę i marzę by móc to robić.



Zespół odstawienia adrenaliny

- . Odczuwamy mocny przymus by coś robić;
- .Obsesyjne myślenie o tym, co zostało jeszcze do zrobienia;
- .Niejasne poczucie winy, ilekroć pozwalamy sobie na chwilę odpoczynku;
- .Niespokojne zachowanie, chodzenie z kąta w kąt, nerwowe podrygiwanie nogą, szybkie żucie gumy;
- .Niemożność skupienia się przez dłuższy czas na jakiegokolwiek relaksującej czynności;
- .Poirytowanie i złość z byle powodu;
- .Trudna do opisanego, czasem bardzo głęboka depresja, która daje znać o sobie, gdy przestajemy coś robić.

Jak zmienić swoje zachowanie i nauczyć się relaksować?

Dzięki relaksowi nasz umysł i ciało uspokajają się. Relaksacja pozwala realizować stojące przed nami zadania bez wkładania w nie przesadnie dużo energii. Większość z nas za bardzo angażuje się w to co powinniśmy robić automatycznie i bez wysiłku, a to rodzi nadmierne napięcie i stres. Relaksacja pozwala nam zachować właściwe podejście do każdego działania, chroniąc nas przed podchodzeniem do wszystkiego tak jakby to była walka na śmierć i życie. Relaksacja pomaga także organizmowi zregenerować siły. Nadmierne uzależnienie się od adrenaliny prowadzi w końcu do wyczerpania, ponieważ wydajemy zbyt dużo energii, co obniża naszą sprawność działania i zaciemnia umysł. Właściwości lecznicze relaksacji zostały odkryte na powrót w 1928 roku za sprawą Jacobsona, który zaczął stosować relaksację jako sposób na usuwanie skutków zmęczenia i ogólnego wyczerpania oraz formę terapii w leczeniu zaburzeń nerwowych i osłabionej odporności organizmu. Opracował technikę określaną jako progresywna relaksacja mięśni, będącą w pełni naukową metodą pozwalającą osiągnąć stan głębokiej relaksacji.

Przykłady technik relaksacyjnych



Procedura treningu Jacobsona -progresywna relaksacja mięśni.



.Relaksacja mięśni

Zajmij wygodną pozycję, zamknij oczy i odsuń od siebie cały świat. Nogi i ręce miej wyprostowane. Zdejmij buty i okulary. Zapomnij na chwilę o swoich urazach, żalach, zmartwieniach.

Położ się wygodnie na podłodze. Unieś ręce nad głową i połóż je za sobą. Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze w płucach na kilka sekund. Potem rozluźnij się i wypuść powietrze. Teraz wyciągnij ręce za siebie najdalej jak potrafisz i postaraj się je utrzymać w takiej pozycji. Obciągnij stopy tak bardzo jak się da. Jeszcze dalej! Utrzymując w tej pozycji dłonie i stopy, zacznij liczyć powoli do dziesięciu. Rozluźnij się i wróć do pozycji wyjściowej. Po czym powtórz jeszcze raz lub dwa to ćwiczenie. Oddychaj wolno i rytmicznie przez kilka minut. Po serii oddechów leż nieruchomo, odpoczywając i relaksując się jakieś dwadzieścia minut. Z pozycji leżącej przejdź do pozycji siedzącej i pozostań w niej kilka minut. Wszystkie ruchy wykonuj wolno i spokojnie. Później możesz wstać. Jak wrócisz do normalnych zajęć staraj się dalej mieć rozluźnione mięśnie.

Weź dwa głębokie oddechy. Powietrze staraj się wydychać powoli.

Zaciśnij pięści obu rąk. Poczuj napięcie. Przytrzymaj tak około 5 sekund... i odpuść... Poczuj, jak Twoje dłonie przyjemnie się odprężają.

Teraz napnij wszystkie mięśnie obu rąk, przyciskając przedramiona do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść...

Podnieś swoje barki jak najwyżej — tak jakbyś wzruszał ramionami. Przytrzymaj... odpuść...

Podnieś wysoko swoje brwi i jednocześnie zmarszcz czoło, jak najmocniej potrafisz. Przytrzymaj... odpuść...

Teraz zamknij oczy, zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Zaciśnij mocno... i puść...

Zaciśnij zęby i jednocześnie mocno przyciśnij język do podniebienia. Przytrzymaj... odpuść...

Otwórz usta najszerzej, jak potrafisz, aż poczujesz napięcie. Przytrzymaj... odpuść...

Przesuń głowę do tyłu i napnij tylne mięśnie swojej szyi. Przytrzymaj... odpuść... Ten punkt powtórz dwa razy, ponieważ mięśnie szyi są zwykle najbardziej napięte.

Opuść swoją głowę nisko, przyciśnij brodę do piersi. Zwróć uwagę na napięcie. Przytrzymaj... i odpuść...

Cofnij ramiona tak, aby napiąć mięśnie swoich pleców, naprężając je jakby w łuk. Przytrzymaj... rozluźnij...

Weź głęboki wdech, aby wypełnić całe płuca powietrzem i napiąć mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj... wypuść powietrze i rozluźnij się...

Wciągnij brzuch, tak jakbyś chciał przycisnąć go do kręgosłupa. Przytrzymaj... odpuść...

Napnij mięśnie brzucha, tak jak podczas robienia brzuszków. Przytrzymaj... rozluźnij...

Napnij mięśnie pośladków, tak aby się na nich nieco podnieść. Przytrzymaj... rozluźnij...

Wyprostuj nogi i ściągnij uda. Napnij mięśnie. Przytrzymaj... rozluźnij...

Napnij mięśnie swoich łydek. Przytrzymaj... rozluźnij...

Podnieś stopy z ziemi i kierując palce stóp jak najbardziej w kierunku swojej głowy, napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj... odpuść...

Podnieś stopy jeszcze raz, tym razem podkurczając palce tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku.

Napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj... odpuść...

Kiedy uznasz, że ćwiczenie dobiegło końca, weź trzy głębokie oddechy i wstań

Dziękuję za uwagę



mgr Małgorzata Sawicka

psycholog

Tel. 601640649

Dziękuję za uwagę



mgr Małgorzata Sawicka

psycholog