

PSYCHOLOGIA STRESU

✗ REAKCJA NA
CZYNNIKI
STRESUJĄCE

✗ STAN POBUDZENIA

✗ RELACJA
WYMAGANIA/
UMIEJĘTNOŚCI



STRES – WRÓG CZY PRZYJACIEL

POZIOMY STRESU



✗ EUSTRES

✗ DYSTRES

MECHANIZM REAKCJI STRESOWEJ

✗ MOBILIZACJA

✗ DZIAŁANIE

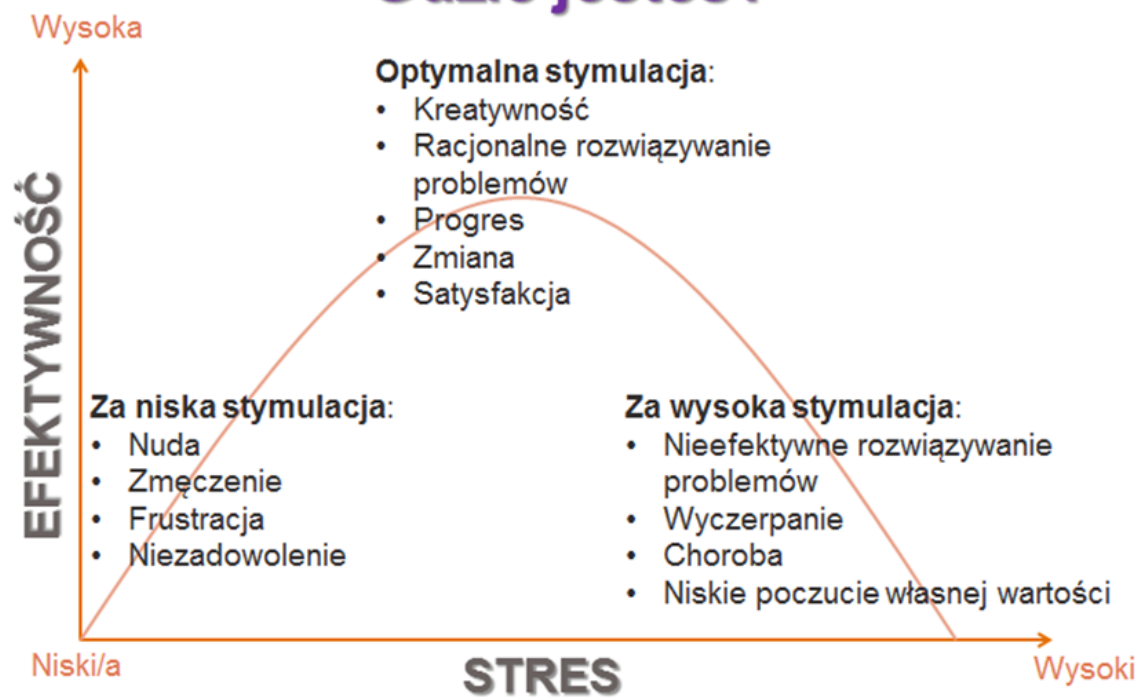
✗ ODPRĘŻENIE



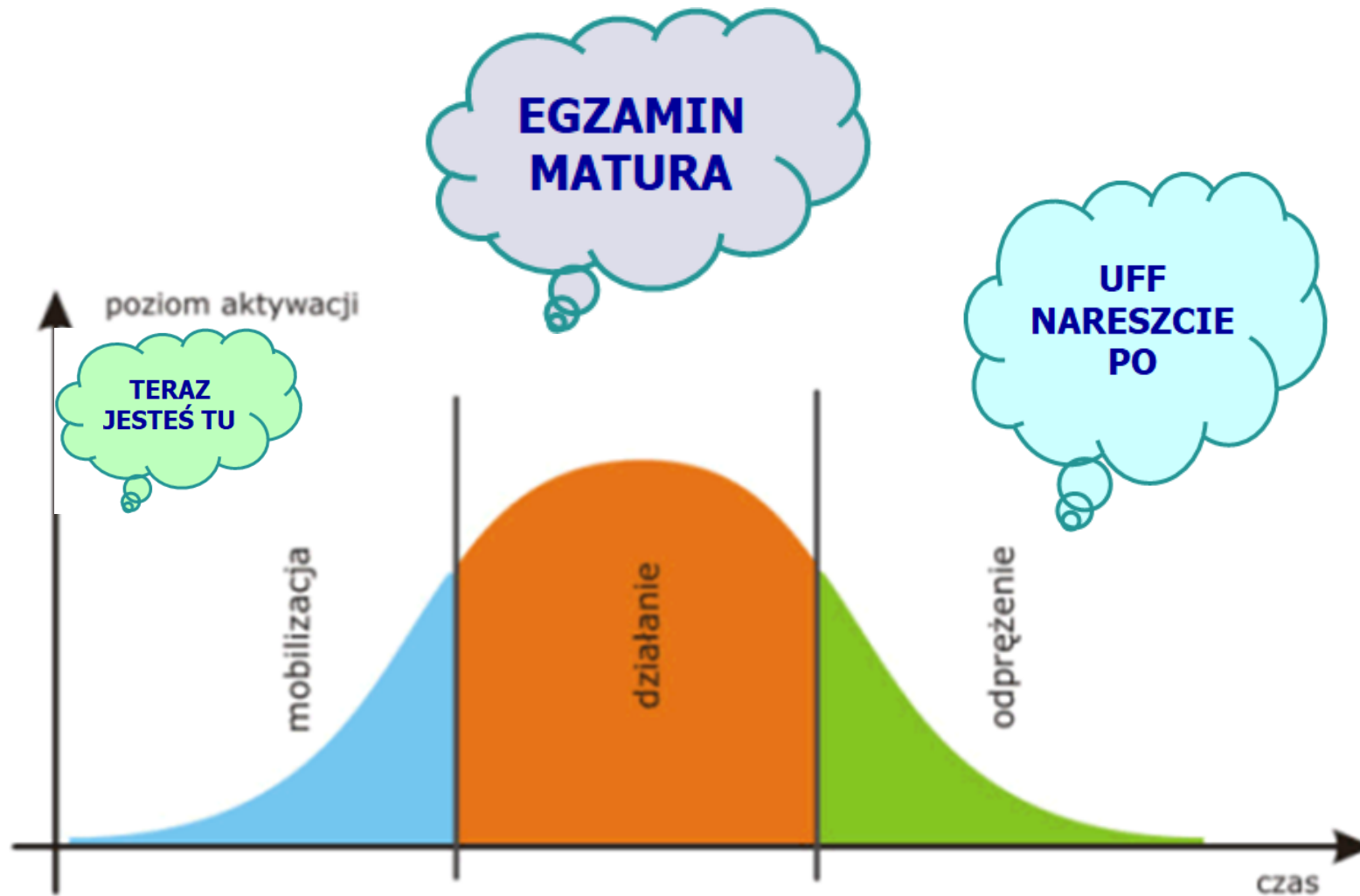
POZIOMY STRESU



Gdzie jesteś?



MECHANIZM REAKCJI STRESOWEJ





PLAN OPANOWANIA STRESU

Krok 1: wykrywaj wczesne symptomy stresu

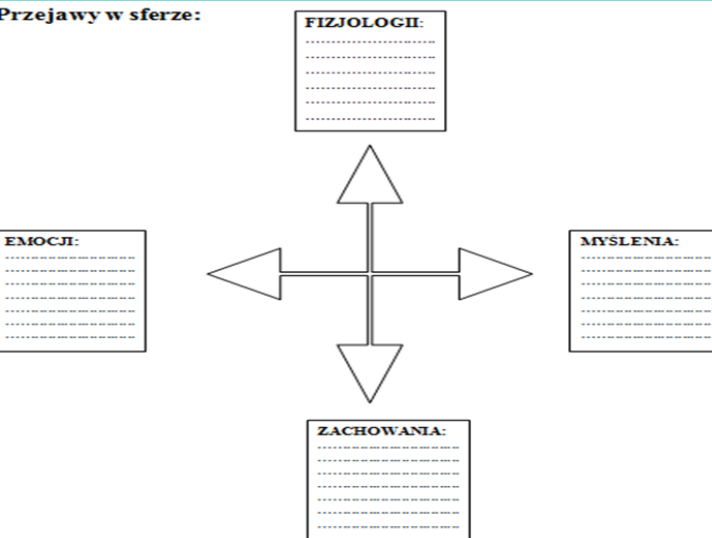
Krok 2: poznaj źródła swojego stresu

**Krok 3: opanuj nowe umiejętności, które pomogą Ci w walce
ze stresem**

Krok 4: stwórz własny plan antystresowy

WCZESNE SYMPTOMY STRESU

Przejawy w sferze:



ZADANIE:
ZASTANÓW SIĘ I OPISZ
WŁASNE REAKCJE
STRESOWE – rozpoznanie
znaków stresu
to pierwszy krok do
radzenia sobie z nim

POZNAJ ŹRÓDŁA SWOJEGO STRESU

STRESORY –

identyfikacja czynników wpływających na
nastrój



ZADANIE:
ZASTANÓW SIĘ
co
możesz zrobić żeby ograniczyć
wpływ stresorów na twoje
samopoczucie i
jednocześnie bardziej
wykorzystać czynniki
poprawiające twój nastrój

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



**SKONCENTROWANE
NA PROBLEMIE**

**SKONCENTROWANE
NA EMOCJACH**

**SKONCENTROWANE
NA UNIKANIU**

SKONCENTROWANE NA PROBLEMIE



analiza sytuacji

rozpoznanie przyczyny
problemu

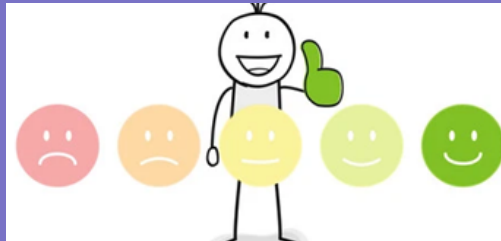
szukanie sposobów
rozwiązania problemu

zdobywanie informacji na
temat zadania, na czym
polega,

podnoszenie własnych
kompetencji,

szukanie źródeł wsparcia,

SKONCENTROWANE NA EMOCJACH



to nie rozwiązywanie samego
problemu, lecz dostarczenie sobie
ulgi emocjonalnej, rozładowanie
napięcia towarzyszącego stresowi
np. poprzez:

płacz (to ujście żalu, bezradności)

uderzenie pięścią w stół (to
wyrzucenie z siebie
złości)

wyładowanie nagromadzonej
energii (np. poprzez szybki spacer,
sport)

wykonywanie rysunków
antystresowych czy mandali

SKONCENTROWANE NA UNIKANIU



Skoncentrowanie na unikaniu
to podejmowanie działań zastępczych
odwracających uwagę od źródła
stresu
jak na przykład:

pograżenie się w pasjonującej
lekturze uczestnictwo w imprezach
towarzyskich intensywne zajęcia
domowe

zachowania, które pozwalają
odwrócić uwagę od trudnej sytuacji
np. muzyka, kino

stosowane gdy nie mamy kontroli
nad sytuacją np. oczekiwanie na
wynik egzaminu

HARMONOGRAM POWTÓREK

- I powtórka: 15-minutowa w tym samym dniu
- II powtórka: 10-minutowa - następnego dnia
- III powtórka: 5-minutowa - po 24 godzinach
- Kolejne powtórki: 2-3 minutowe - przez 3-4 kolejne dni

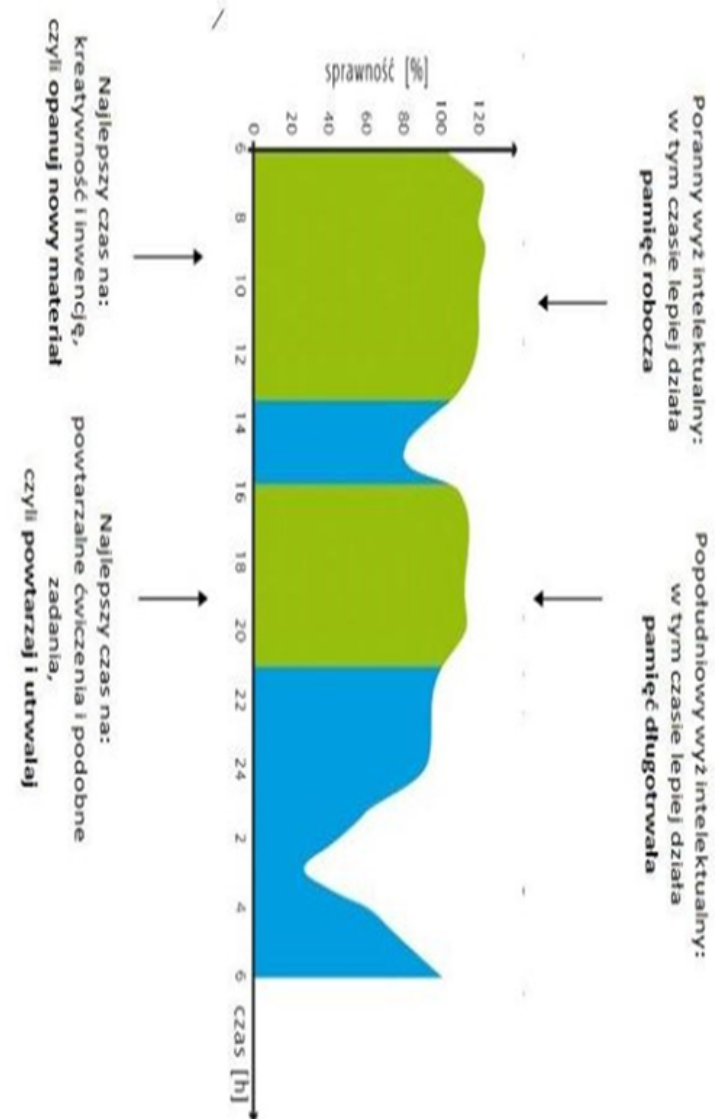
• Joanna Smolińska, Łukasz Szychowski:
TECHNIKI EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ;
ELITMAT 2011

HARMONOGRAM PRZERW

- I przerwa 2-3 min. po 30-45 min. nauki
- II przerwa 3-5 min. po kolejnych 30-45 min nauki
- III przerwa 5-10 min po kolejnych 30-45 min nauki
- IV przerwa 30 min regeneracyjna po ok. 2 godz. cyklu nauk

• Joanna Smolińska, Łukasz Szychowski:
TECHNIKI EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ;
ELITMAT 2011

DOBOWY RYTM PRACY



RELAKSACJA

K O L O R Y - wizualizacja

ZIELONY

ŻÓŁTY

POMARAŃCZOWY

RÓŻOWY

NIEBIESKI



Ćwiczenie to doskonale uwalnia od stresujących myśli i ułatwia koncentrację, dlatego warto je zrobić tuż przed klasówką lub egzaminem.

•Wybierz 5 ulubionych kolorów, staraj się nie wybierać czarnego ani białego. Oglądaj je po kolei na ekranie własnej wyobraźni. Wyobrażanie zaczynaj od niewielkiego kółka (kropki wielkości łebka od szpilki) w danym kolorze, który rośnie, zajmując coraz więcej przestrzeni. Gdy kolor obejmie cały ekran twojej wyobraźni, zrób głęboki wdech, np. 2-3 sekundy wstrzymaj powietrze później wydech. Przy wydechu zacznij sobie wyobrażać, że kolor zaczyna się kurczyć, maleje z powrotem do rozmiarów łebka od szpilki. Gdy będzie już wielkości niewielkiej kropki, na jego miejscu pojawi się kolejny kolor. I wszystko zaczyna się od początku.

RELAKSACJA WYOBRAŻENIOWA

•ULUBIONY KRAJOBRAZ:

-Spokojna tafla jeziora

-Leśna polana

-Ukwiecona łąka

-Spokojny ogród

•MIŁE WSPOMNIENIE:

-miniwakacje



WIZUALIZACJA SUKCESU

•**JA CZŁOWIEK SUKCESU –
WYOBRAŻAMY SOBIE DROGĘ
DO SUKCESU, NIE SAM SUKCES**

Np. możemy odwołać się do już odniesionego sukcesy i przywołać w wyobraźni jaka była droga do jego osiągnięcia

ODDECH -

WYDYCHANIE STRESU

GŁĘBOKI I REGULARNY ODDECH

•**PEŁNY ODDECH – 4**

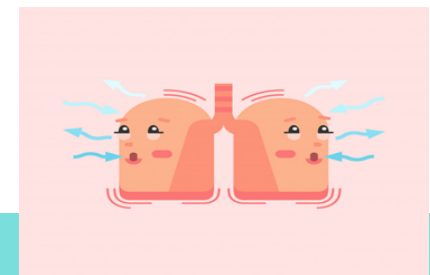
ETAPY:

•I et. WDECH – licz w myśli
1,2,3...

•II et. PAUZA – 1,2,3...

•III et. WYDECH – 1,2,3...

•IV et. PAUZA – 1,2,3...



UNIKAJ NEGATYWNYCH SCENARIUSZY -

myśli, które podcinają
skrzydła

W PUNKTACH

SZEŚĆ MYŚLI, KTÓRE PODCINAJĄ SKRZYDŁA



1. „Aby osiągnąć sukces trzeba być perfekcjonistą”. Hm, perfekcjonizm to skazywanie się na wieczną porażkę.
2. „Mój los i tak jest przesądzony”. Mało jest w życiu rzeczy, z którymi nic nie da się zrobić.
3. Ja „zawsze” lub „nigdy”... Cóż, wszyscy, nikt, zawsze i nigdy – nie istnieją. Czasami, niektórzy, często – owszem.
4. „Sukces zależy od opinii innych”. Nielatwo odciąć się od opinii otoczenia, ale warto traktować je z przymrużeniem oka. Rzadko jesteśmy tak cudowni i tak źli, jak oceniamy nas inni.
5. **Przeszłość = przyszłość.** Oglądanie się na przeszłość nie pozwala ruszyć naprzód i żyć w teraźniejszości.
6. „To, co myśle, jest faktem”. To nie fakty, to Twoje opinie. Myśli same z siebie nie są realne. To, że pomyśle, że jestem żółwiem, nie oznacza, że zamienię się w żółwia.

akademia
charaktery

STWÓRZ WŁASNE POZYTYWNE STYLE MYŚLENIA

PLAN RADZENIA SOBIE ZE STRESEM – **STOP**



1. STRACH MNIE BIERZE?

(obserwuję swoje ciało)

2. TERAZ MOŻE WYDARZYĆ SIĘ COŚ ZŁEGO!

(słucham swoich myśli)

3. ODRZUCAM BIERNOŚĆ

(działam, stosuję techniki
relaksacyjne i koncentracyjne)

4. PORADZIŁEM SOBIE!

(jestem dumny/ dumna,
ZASŁUGUJĘ NA NAGRODĘ
nagradzaj siebie małymi
przyjemnościami)

6 ZASAD JAK UNIKNAĆ STRESU



SKONCENTRUJ SIĘ NA
ZADANIU I CELU



WŁAŚCIWIE
GOSPODARUJ CZASEM



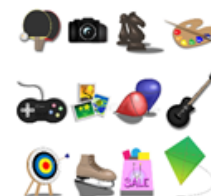
ZRÓB LISTĘ SPRAW DO
WYKONANIA,
ZROBIONE ODNACZAJ



ŚPIJ ODPOWIEDNIĄ
ILOŚĆ CZASU –
minimum 8 godz



ZADBAJ O
ZBILANSOWANĄ DIETĘ



REALIZUJ SVOJE
HOBBY