



Aplikacja jest dostępna do pobrania
ze strony sklepu Google Play Store
oraz AppStore



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie
udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

DRABINA ROZWOJU LIDERÓW



Fundacja Drabina Rozwoju
stworzyła aplikację OdyseJA,
której fabuła odbywa się w
przestrzeni kosmicznej w której
znajdują się planety rozwoju
osobistego

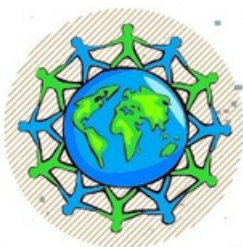


fundacja

drabina
rozwoju

www.drabina.org

Aby zapewnić atrakcyjność i podtrzymać zainteresowanie użytkownika aplikacja została zaprogramowana w taki sposób, żeby wysyłać do użytkownika informacje motywujące do działania m.in. cytaty, nowinki tematyczne oraz zachęcenie do odwiedzenia aplikacji



Treści zawarte w fabule przekierowują także użytkownika do poradni on-line



**ZAWSZE JEST
JAKIEŚ WYJŚCIE**

STRES

Czym jest stres?

- Jak ma objawy i skutki
- Jak radzić sobie ze stresem
- Jakie postawy i umiejętności okażą się skuteczne w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych



Stres jest pojęciem zaczerpniętym bezpośrednio z fizyki i jest równoważny z napięciem, naciskiem i oddziaływaniem różnych sił. Analogia do tego co odczuwają ludzie jest bardzo trafna, gdyż doświadczane na co dzień liczne uciążliwości "wywierają nacisk", ciężar niektórych decyzji może

nas "ugiąć", a wielkie nieszczęście nawet "załamać". Stres jest więc reakcją na bodźce, które zaburzają równowagę w organizmie. Choć stereotypowo przyjęto się, że stres to jest to coś czego należy unikać, to pamiętaj, że rozróżniamy kilka rodzajów stresu i nie każdy z nich będzie zły. Wręcz przeciwnie, określone rodzaje stresu są w życiu niezbędne. Dlatego też rozróżnić możemy ogólnie trzy rodzaje stresu:

- **Neustres** - rodzaj napięcia nie mający na nas szczególnego wpływu
- **Eustres** - napięcie mobilizujące do działania, pomagające w skupieniu, dające motywację, pobudzające nas pozytywnie do działania.
- **Dystres** - rodzaj stresu, który wyniszcza, ma destrukcyjny charakter

Więc gdy mówimy o negatywnych skutkach stresu mamy na myśli ten, na który nie jesteśmy dobrze przygotowani, który jest długotrwały i znaczny. Jak reagujemy na taki stres?

Nasze ciało napina mięśnie, często w sposób krótkotrwały i w konkretnych regionach. Może się to przejawiać np. Nieświadomym zaciskaniem szczęki, po

którym boli cała żuchwa. Stres też jest pierwotną reakcją organizmu na zagrożenie i uruchamia w naszym ciele tzw. Mechanizm walki/ucieczki, który mobilizuje nas do gwałtownego wysiłku. A to oznacza przyspieszoną akcję krwi, wzrost ciśnienia, odpływ krwi do mięśni, produkcja hormonów kortyzolu i adrenaliny, zatrzymanie produkowania hormonów odpowiedzialnych za normalne funkcjonowanie.

Skutkować to będzie rozkojarzeniem, płytkim oddechem, nadmierną potliwością, a w długiej perspektywie niedotlenieniem mózgu, zaburzeniem procesu metabolicznego, zmęczeniem, zaburzeniem snu, zaburzeniem myślenia, impulsywnością, utratą panowania nad emocjami.

Ważne będzie przy przewlekłym stresie oprócz zadbania o właściwy odpoczynek i ruch również zastosowanie technik relaksacyjnych. W pewnym stopniu będą one przypominać medytację, jednak mają one wyraźny cel. Możesz spróbować tak zwanej Relaksacji mięśni Jacobsona.

Polega ona na tym, że stopniowo napisany mi rozluźniamy kolejne grupy mięśni. Najpierw zajmujemy wygodną pozycję, może być siedząca lub leżąca. Robimy kilka lub kilkanaście głębokich, spokojnych, świadomych oddechów. Staraj się skupić tylko na wdechu i wydechu, żeby zrobić je jak najstaranniej, długo, inaczej niż zwykłe oddychanie.

I zacznij relaksację każdego fragmentu ciała wprost myśląc sobie to co masz zrobić na przykład "zaciskam mięśnie brzucha, mam świadomość każdego oddzielnego mięśnia w środku. Czuję jak mój brzuch ogarnia ciepło, zaczyna drżeć z napięcia. Sprawdzam jakie doznania czuję. Przy niewygodzie poluźniam, reguluję oddech, sprawdzam czy czuję się lepiej".

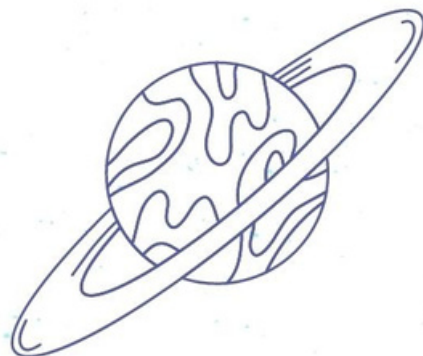
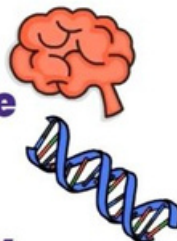
Prowadź się przez taką relaksację po całym ciele. Zaciskaj oczy, usta i szczękę, dłonie, ręce, nogi, stopy, plecy, ramiona, brzuch. Po 20 minutach powinieneś czuć się znacznie lepiej.

- Ciało i nasza psychika to nierozdzielny duet, jedno wpływa na drugie

- Niektóre osoby mają genetycznie wyższą odporność na stres

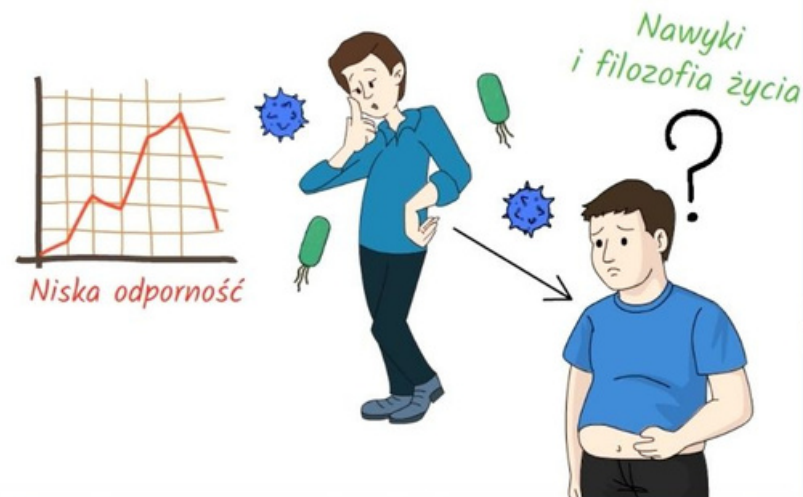
- Wysiłek fizyczny ma relaksujący wpływ na cały organizm

- Dobry sen to taki o długości około 8 godzin w regularnych nocnych porach



Stres, ten długotrwały i przewlekły odpowiedzialny jest za wiele chorób tzw. Psychosomatycznych, czyli wywołanych przez fatalną kondycję naszej psychiki. Mówimy tutaj o zmniejszonej odporności organizmu na przeziębienia, infekcje, uciski w klatce piersiowej i problemy z krążeniem, bezsenność, migreny, bóle w krzyżu, problemy skórne, utrata lub nabranie wagi, rozregulowanie hormonalne.

Choroby psychosomatyczne



Konsekwencje wyniszczającego stresu mogą być więc bardzo poważne. Co więc zrobić, by minimalizować udział tego wyniszczającego stresu w naszym życiu?

Kluczowe będą tutaj nasze nawyki i filozofia życia. O czym warto pamiętać?



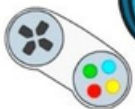
- Utrzymuj zdrową dietę



- Warto zminimalizować kontakt z toksycznymi osobami



- Wydziel sobie czas wolny



- Rozmawiaj z innymi na temat swoich oczekiwań i obaw



- Ciało i nasza psychika to nierozdzielny duet, jedno wpływa na drugie. To oznacza, że nie możemy poradzić sobie z naszymi problemami psychicznymi, jeśli zaniedbamy nasze ciało.
- Niektóre osoby mają genetycznie wyższą odporność na stres. To oznacza, że nie powinniśmy się porównywać z innymi jeśli chodzi o naszą wytrzymałość, tylko podchodzić do każdej sytuacji indywidualnie, a siebie traktować z wyrozumiałością.
- Wyśiątek fizyczny, zarówno regularny trening, ale nawet prosty spacer, ma wpływ relaksujący na cały organizm, reguluje nasz metabolizm i gospodarkę hormonalną oraz pomaga bardzo szybko na destrukcyjny wpływ długotrwałego stresu.
- Dobry sen, o długości około 8 godzin w regularnych nocnych porach, pomoże Ci wstać do każdego dnia z w pełni uzupełnionymi zasobami wytrzymałości na stresujące sytuacje. Utrzymuj zdrową dietę.
- Ludzie, którzy często narzekają, obwiniają innych, mają do wszystkiego pretensje, będą mieli silny stresujący wpływ na Ciebie. Warto zminimalizować kontakt z takimi osobami jeśli nie chcemy dodatkowego stresu przejmować od innych.
- Wydziel sobie czas wolny. Kiedy jesteśmy zestresowani, łatwo zapominamy o tym, jak ważne jest robienie rzeczy, które lubimy. Warto znaleźć hobby i konsekwentnie je uprawiać. Jest to ważne, ponieważ hobby, które lubisz, pomoże oczyścić umysł i pozwoli mózgowi naładować się i ożywić. To, co wybierzesz, zależy od ciebie: może to być coś stymulującego fizycznie lub coś, co ćwiczy umysł – lub coś, co po prostu pomaga się zrelaksować. Może to być tak proste, jak czytanie, słuchanie muzyki, gotowanie a nawet granie w gry wideo. Najważniejszą rzeczą jest konsekwentne wykonywanie tego hobby. Poświęć trochę czasu, aby móc zaangażować się w to hobby i zrelaksować się.
- Rozmawiaj z innymi na temat swoich oczekiwań i obaw. Bardzo często stres bierze się z niezrozumienia co znajduje się jeszcze przed Tobą. Niepokój ten łagodzi dzielenie się doświadczeniem z innymi, bardziej doświadczonymi.