



Radzenie sobie ze stresem

garść informacji i kilka ćwiczeń

Radzenie sobie ze stresem jako proces, styl i strategia

Proces radzenia sobie ze stresem to całość podejmowanej aktywności przez człowieka w sytuacji stresu.

Strategia to ogniwo procesu, mniejsze jednostki aktywności np. głębokie wdechy.

Styl to indywidualny zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie , którym dysponuje człowiek.

Radzenie sobie jako proces może być skoncentrowane na problemie

Monitorujemy stres, czyli uświadamiamy sobie zwiększenie napięcia i jego przyczyny.

Następnie zbieramy informacje o stresorze, przyglądamy się zasobom jakie mamy i planujemy ich wykorzystanie.

Korzystamy z umiejętności społecznych takich jak asertywność, ujawnianie swoich uczuć itp.

Radzenie sobie jako proces może być skoncentrowany na emocjach

Usuwanie się z sytuacji stresowej.

Uciekamy przed stresem poprzez ignorowanie go lub znalezienie jakiegoś wytłumaczenia.

Przykre stany emocjonalne łagodzimy poprzez nadużywanie wszelkiego rodzaju substancji szkodliwych.

Radzenie sobie jako styl

Wyróżniamy trzy style radzenia sobie : skoncentrowany na zadaniu, na emocjach i na unikaniu.

Osoba, u której dominuje styl skoncentrowany na zadaniu próbuje rozwiązać problem, nastawiona jest na działanie.

Osoba, u której dominuje styl skoncentrowany na emocjach skupia się na kontroli emocji, martwi się, co wzmacnia stres.

Osoba, u której występuje styl skoncentrowany na unikaniu redukuje stres poprzez ucieczkę od stresora i zajmowanie się czymś zupełnie innym. Nie rozwiązuje problemu.

Wybrane strategie radzenia sobie ze stresem:

Poszukiwanie informacji

Ocena sytuacji i stresora

Zdolność przewidywania konsekwencji działań

Zabezpieczanie się przed porażką

Koncentrowanie się na sobie

Fantazjowanie

Wyrażanie emocji

Poszukiwanie towarzystwa

Aktywne działanie

Powstrzymanie się od działania

Mechanizmy obronne psychiczne: zaprzeczanie, unikanie, dążenie do oddzielenia się od stresu,

Wsparcie społeczne

Ćwiczenie 1

Wypisz swoje strategie radzenia sobie ze stresem.

Podziel je na konstruktywne (pomagają rozwiązać problem) i destrukttywne (nie pomagają rozwiązać problemu i niosą za sobą negatywne konsekwencje krótko lub długofalowe).

Odpowiedz sobie na pytania: dlaczego wybrane przez Ciebie strategie są konstruktywne i dlaczego wybrane przez Ciebie strategie są destrukttywne?

Możesz zrobić to ćwiczenie indywidualnie, z partnerem, z dzieckiem.

Ćwiczenie 2

Ćwiczenie polega na odpowiedzi na pytania. Odpowiedzi można zapisać i zachować.

- Co jest Twoim atutem?
- Jak możesz to wykorzystać, by mieć kontrolę nad stresem?
- Może są takie stresory, które możesz wyeliminować, porzucić?
- Może czas podjąć działania, by konstruktywnie rozwiązać dany problem?
- Czy warto przejmować się wszystkimi drobiazgami?
- Po co stresować się tym, nad czym nie masz kontroli?
- Co możesz zrobić żeby oswoić niepewne wydarzenia?
- Jak możesz najlepiej przygotować się do zadania , by zminimalizować to co niespodziewane?
- Czy Twoje cele są osiągalne i precyzyjne?
- Może jest jakiś ukryty problem, który czas zidentyfikować, nazwać i stawić mu czoła?

Ćwiczenie 3

Zadanie polega na wypełnieniu tabelki, która zawiera następujące pozycje:

DZIEDZINA ŻYCIA	PROBLEM, JAKI SIĘ POJAWIA	CO MOGĘ ZROBIĆ?	W JAKIM STOPNIU MI TO POMOŻE?	CZY POTRZEBUJE POMOCY? JAKIEJ?

Zachęcam do wypełniania w większym gronie, dzielenia się i szukania wspólnie rozwiązań.

Ćwiczenie 4

Ćwiczenie polega na sporządzeniu listy Twoich indywidualnych zasobów.

Zanim sporządzisz taką listę, zapoznaj się z tekstem dotyczącym zasobów.

Zasoby



Każdy z nas jest wyposażony w różny repertuar zasobów.

Zasoby to wszelakie rezerwy fizyczne, materialne, społeczne, psychologiczne, jakimi dysponujemy, żeby poradzić sobie ze stresorem i reakcją na stres.

Zasoby możemy podzielić na **zewnętrzne** np.: religia, tradycja, środowisko fizyczne, dziedzictwo kulturowe, dostępność do wiedzy, wsparcie społeczne.

Zasoby wewnętrzne to właściwości i funkcjonowanie biologiczne organizmu np. duża odporność układu immunologicznego, cechy osobowości takie jak: poczucie humoru, otwartość, zdolność do odnalezienia sensu w kryzysie, poczucie własnej wartości, poczucie skuteczności, optymizm, wyrażanie uczuć, zainteresowania, wszelkie umiejętności (np. jazda na rowerze, szydełkowanie).

Jednym z ważniejszych zasobów jest **wsparcie społeczne**. Istnieją wokół nas ludzie, którzy potrafią i są gotowi nam pomóc. Pomoc może być różna, mogą dostarczać nam wiedzy, pozwalać korzystać z własnych doświadczeń, udzielają rad, pokazują, że jesteśmy ważni. Mogą nam pomóc poprzez dostarczenie środków materialnych do rozwiązania problemu lub np. zaangażować się w rozwiązanie problemu osobiście. Pomagają również poprzez opiekowanie się, okazywanie troski, zaufania, bliskości, szacunku. Jednocześnie mogą wyrażać akceptację co do naszych działań, przekazywać nam pozytywne informacje zwrotne.



Każdy może sam zdiagnozować u siebie jakie ma zasoby i korzystać z nich w sytuacji stresu. Większość zasobów włącza się automatycznie w sytuacji stresu. Jednakże lepsze poznanie ich i uświadomienie sobie ich roli, pozwala lepiej je wykorzystywać.

Sporządź listę swoich zasobów, możesz podzielić ją na kategorię wymienione wcześniej.

Zachęcam do wykonania ćwiczenia w większym gronie, wymianie refleksji.

Dodatek do ćwiczenia 4

Zastanów się nad jakimś stresującym i trudnym momentem/ sytuacją z Twojego życia.

Możesz zapisać, co to było oraz jakie uczucia wtedy u Ciebie występowały.

Następnie wypisz swoje działania, umiejętności i cechy, które pomogły/ułatwiły Ci poradzenie sobie z sytuacją/rozwiązanie problemu.

Ćwiczenie możesz powtarzać codziennie i wracać do zapisków w sytuacjach kryzysowych.