FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

Jak chronić mózg przed stresem? Stres, dystres, uzależnienia, eustres

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE 2023
Tytuł: Dla uczniów. Jak chronić mózg przed stresem?
Stres, dystres, uzależnienia, eustres
ISBN: 978-83-67802-20-8

Autorzy: Wiktoria Luchowska, Julia Gleń
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Kolaże w książce: zdjecia iStock, kolaż Marcin Czaja
Skład: Marcin Czaja

Spis treści

1 — Czym jest stres?

2 — Jakie są fazy stresu?

3 — Jak wpływa na nas chroniczny stres?

4 — Czym jest dystres, a czym eustres?

5 — Co wpływa na siłę stresu?

6 — Jak radzić sobie ze stresem?

7 — Ćwiczenie

8 — Czym są uzależnienia? Jak wygląda mechanizm powstawania uzależnienia?

9 — Depresja a uzależnienie – jak się leczyć w przypadku podwójnej diagnozy?

Czym jest stres?

Stres jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje trudne lub wymagające wysiłku. Kiedy organizm jest narażony na zagrożenie, presję lub wymagające zadanie, przypływ adrenaliny i innych hormonów stresu prowadzi do reakcji układu nerwowego. To może skutkować zwiększoną siłą i wytrzymałością, ale również wpływać na funkcjonowanie organizmu w dłuższej perspektywie.

Według WHO
Stres można zdefiniować jako stan zmartwienia lub napięcia spowodowany trudną sytuacją. Stres jest naturalną reakcją człowieka, która skłania nas do podjęcia wyzwań i zagrożeń w naszym życiu. Każdy w jakimś stopniu doświadcza stresu. Sposób, w jaki reagujemy na stres, ma jednak ogromny wpływ na nasze ogólne samopoczucie.

Jakie są fazy stresu?

W pierwszej fazie organizm mobilizuje się do walki - mówimy tutaj o pozytywnym stresie, który pozwala zwiększyć wydolność organizmu.

W drugiej fazie stresu pojawia się względna adaptacja. Organizm względnie dobrze radzi sobie z sytuacją i znosi czynniki szkodliwe, które działają już jakiś czas. Natomiast gorzej toleruje inne (które wcześniej były nieszkodliwe).

Trzecia faza nazywana "stadium wyczerpania" to moment, w którym organizm nie potrafi już funkcjonować w ciągłym stresie. Może to prowadzić do wyczerpania lub choroby.

Jak wpływa na nas chroniczny stres?

Chroniczny stres to długotrwałe i powtarzające się napięcie emocjonalne, które może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Ciągłe odczuwanie stresu może prowadzić do osłabienia naszego układ uodpornościowego, co zwiększa ryzyko chorób, infekcji i stanów zapalnych.

Stres może wpłynąć na nasz układ trawienny, co może prowadzić do bólu brzucha, zgagi, biegunek i innych problemów.

Może prowadzić do zaburzeń snu takich jak bezsenność, koszmary nocne i inne problemy związane ze snem.

Problemy emocjonalne
Chroniczny stres może być przyczyną depresji, lęku, zwiększonego poziomu irytacji i gniewu oraz innych problemów emocjonalnych.
Często wpływa również na nasze zdolności poznawcze takie jak pamięć i koncentracja, co utrudnia skupienie się na wykonywaniu zadań.

Istonte jest więc, aby radzić sobie ze stresem i unikać jego długotrwałego odczuwania. Jeśli jest to zbyt trudne, warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą psychologiem lub pedagogiem.

Czym jest dystres, a czym eustres?
Stres nie zawsze musi być negatywnym zjawiskiem. Bywa motywujący, zwiększa naszą wydajność. Umiarkowana ilość stresu bywa korzystna w wymagających sytuacjach np. podczas sprawdzianu, kiedy musimy szybko przypomnieć sobie jakieś informacje. Ten "dobry" stres nazywamy eustresem.

Natomiast kiedy przekroczy on pewien, optymalny poziom, staje się dla nas wyniszczający. Mówimy wtedy o dystresie, czyli stresie, przez który czujemy się wypaleni, nasza wydajność spada, możemy czuć się wtedy "sparaliżowani", albo mieć problemy ze skupieniem się i zebraniem myśli.

Ten "dobry" stres nazywamy eustresem. Natomiast kiedy stres przekroczy pewien, optymalny poziom, staje się dla nas wyniszczający. Mówimy wtedy o dystresie, czyli stresie, przez który czujemy się wypaleni, nasza wydajność spada. Możemy czuć się wtedy "sparaliżowani", albo mieć problemy ze skupieniem się, zebraniem myśli.

Co wpływa na siłę stresu?

Siła stresu zależy od wielu czynników takich jak nasza indywidualna reakcja na określone wyzwania lub sytuacje, w których się znajdujemy, na nasze osobiste doświadczenia i historie życiowe. Sytuacjami, w których możemy odczuwać silny stres mogą być np. kłopoty rodzinne, śmierć bliskiej osoby czy ważne egzaminy Należy jednak pamiętać, że każdy z nas inaczej przeżywa trudne sytuacje.
Niektóre z czynników, które mogą wpływać na siłę odczuwania stresu to: towarzyszące nam myśli i emocje wobec danej sytuacji, to, jak w ogóle radzimy sobie ze stresem, sytuacja życiowa, w jakiej się znajdujemy, prowadzony styl życia, ale i geny.
Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tych czynników i robić wszystko, co w naszej mocy, aby zmniejszyć poziom napięcai oraz rozwijać zdrowe nawyki radzenia sobie z nim.

Czy uzależnienia zwiększają ryzyko depresji?
Jak radzić sobie ze stresem?
Duże znaczenie będzie miała tutaj zarówno jakość, jak i odpowiednia ilość snu, zdrowa dieta, unikanie używek, aktywność fizyczna, która pozwoli nam wyładować emocje. Dobrym sposobem też są ćwiczenia na poprawę skupienia, medytacja czy joga.

Ćwiczenie

Znajdź dla siebie trochę przestrzeni i usiąć wygodnie na krześle lub połóż się na podłodze. Kładziemy ręce na podłodze/biurku/stoliku i myślimy o punkcie styku dłoni z podłożem.

Ujście negatywnym emocjom możemy też dawać za pomocą sztuki. Każdy z nas powinien po prostu znaleźć coś, co lubi robić. Relaksuje cię malowanie? Świetnie! Weź pędzel i maluj. Taniec do ulubionej muzyki pozwala ci zapomnieć o problemach? Włącz swoją playlistę i się ruszaj. Tutaj nie chodzi o to, żeby było to perfekcyjne, ale o to, by sprawiało przyjemność, by poczuć flow i oddać się lubianej czynności.

Ważne jest też to, aby znaleźć osobę, która nas zrozumie i wysłucha. Obecność przyjaciół w sytuacjach stresowych jest nieoceniona. Jeśli jest nam naprawdę ciężko zapanować nad stresem, warto też zgłosić się do specjalisty.

Czym są uzależnienia? Jak wygląda mechanizm powstawania uzależnienia?

Mówiąc najogólniej, uzależnienie to stan, w którym odczuwany jest stały lub okresowy przymus zażywania jakiejś substancji albo wykonywania jakiejś czynności. Do tej pory kojarzyliśmy je głównie z substancjami psychoaktywnymi (jak np. alkohol, narkotyki, nikotyna). Obecnie coraz częściej mówi się o uzależnieniach behawioralnych, które dotyczą m.in. hazardu, pornografii, jedzenia, zakupów, mediów itp.

Aktualnymi przypadkami tego typu zachowań są uzależnienia od technologii informacyjnych (instagram, tiktok...). Warto zapamiętać, że jest to nie tylko zjawisko, ale też choroba emocji, które są nieprawidłowo regulowane.

W przypadku osoby uzależnionej to substancja czy czynność stają się jej motorem napędowym do działania. Za ich pomocą reguluje ona emocje. Dzięki nim "może zapomnieć", "odreagować". Wykształca się wówczas nawyk natychmiastowej ulgi.
Osoby uzależnione niechętnie przyznają się do problemu. Może się wydawać, że chcą oszukać cały świat, choć tak naprawdę oszukują samych siebie. Ich postrzeganie rzeczywistości jest bardzo zniekształcone, przez co nie są w stanie realnie ocenić swojego zachowania.

Zwykle każdy z nas ma pewne poczucie tożsamości, dzięki któremu możemy sobie odpowiedzieć na pytanie, kim jesteśmy. Jest to istotne w kwestii zachowania własnych przekonan, bronienia własnych granic. U osoby uzależnionej granice te się zacierają, przez co trudniej jest się jej kontrolować. Dochodzi również do pewnego rozdwojenia – w momencie zażycia substancji uzależniającej lub wykonywania takiej czynności osoba staje się m.in. pewniejsza siebie. Nie boi się konsekwencji swoich działan, nie widzi sensu w leczeniu się. Kiedy trzeźwieje lub zdaje sobie sprawę ze swoich zachowan, pojawia się poczucie winy, wstydu, bardzo negatywny obraz siebie. To może prowadzić nawet myśli samobójczych.

Depresja a uzależnienie – jak się leczyć w przypadku podwójnej diagnozy?

W takiej sytuacji ważne jest, aby znaleźć specjalistę/ specjalistkę, która ma doświadczenie w leczeniu zarówno depresji, jak i uzależnienia.

Podsumowanie

Stres jest w jakimś stopniu obecny w życiu każdego z nas. Ważne, żeby umieć sobie radzić, kiedy jest nam ciężko. Spotykajcie się ze swoimi przyjaciółmi, róbcie kreatywne rzeczy z rodziną, wygłupiajcie się i spędzajcie miło czas. Ruszajcie się, tanczcie, biegajcie, malujcie, gotujcie. Co przyjdzie wam do głowy. Róbcie po prostu to, co daje wam przyjemność.
Stres jest nieodłącznym elementem życia, a nastolatkowie są szczególnie narażeni na jego występowanie ze względu na zmiany, które zachodzą w ich życiu, takie jak szkoła, zmieniające się relacje z rówieśnikami i rodzicami, itp. Warto pamiętać o tym, jak możemy wspierać się w sytuacjach stresujących.

Ćwiczenia fizyczne - aktywność fizyczna jest doskonałym sposobem na zmniejszenie poziomu stresu. Dlatego warto szukać aktywności, które zmniejszą napięcie w ciele.

Relaksacja - warto szukać i uczyć się różnych technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie, progresywna relaksacja mięśniowa lub aromaterapia. Te techniki pozwolą zredukować poziom stresu.

Planowanie i organizacja - przeciążenie obowiązkami może zwiększyć poziom stresu. Dobrym sposobem na organizację czasu jest tworzenie harmonogramów, list zadań do wykonania lub prowadzenie dzienników.

Kontakty społeczne – presja społeczna zwiększa poziom stresu. Dlatego ważne jest, aby utrzymywać kontakty z przyjaciółmi i rodziną. Może to pomóc w poprawie nastroju oraz rozładowaniu napięcia.

Jeśli objawy stresu utrzymują się lub są poważne, należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.

Piśmiennictwo

1. World Health Organization. (2018), Mental health: Strengthening our response. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
2. American Psychological Association. (2019), Stress effects on the body. Retrieved from https://www.apa.org/topics/stress/body
3. National Institute of Mental Health. (2019), 5 things you should know about stress. Retrieved from https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml
4. American Psychiatric Association. (2013), Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
5. Heszen I. (2016), Psychologia stresu, Wydawnictwo Naukowe PWN

O Fundacji

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Pogorszająca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022-2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-20-8