



Dziś chciałabym przekazać informacje na temat  
**„Zarządzanie stresem w sytuacji kryzysowej”**

Co to jest sytuacja kryzysowa ?

Słowo „*kryzys*” pochodzi od greckiego „krino” i oznacza punkt zwrotny, przełomowy; moment rozstrzygający; jakościową zmianę układu lub w układzie.

Kryzys (crisis w języku angielskim)poszerza znaczenie o takie cechy, jak nagłość, urazowość i przeżycia negatywne.

Generalnie możemy powiedzieć, że **kryzys to zdarzenie nagle** lub narastające, zagrażające życiu, zdrowiu, mieniu a także środowisku człowieka, przeciwstawianie się któremu wymaga zaangażowania sił i środków, które niekiedy przekraczają lokalne możliwości.

Kryzys przechodzą poszczególni obywatele, rodziny, różnego rodzaju instytucje, organizacje, państwo oraz świat. Życie każdego z nas naznaczone jest ciągłymi zmianami w następstwie krytycznych wydarzeń, których jesteśmy świadkami no co dzień. Musimy sobie zdawać sprawę, że żyjemy w otoczeniu, środowisku niepewnym, gdzie obok wartości

pozytywnych występują również negatywne, które powodują stan wewnętrznej nierównowagi wywołują kryzysy, sytuacje kryzysowe, trudne. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że kryzysów nie da się wyeliminować z naszego życia, gdyż kryzysy zawsze towarzyszyły i prawdopodobnie będą nadal nam towarzyszyć przez całe nasze świadome życie. Wcześniej czy później każdy z nas znajdzie się w sytuacji kryzysowej, realnej lub wyimaginowanej. W związku z tym musimy być na taką sytuację przygotowani, abyśmy mogli sobie z nią radzić sami. Przy braku przygotowania, w sytuacjach zagrożenia, każdy traci rozsądek i możliwość racjonalnego reagowania na sytuacje trudne powodujące w nas stan paniki.

Przemiany życiowe mogą być spowodowane opuszczeniem domu rodzinnego, do którego byliśmy bardzo przywiązani uczuciowo, a tu nagle trzeba dom opuścić z różnych przyczyn. Zawarcie małżeństwa również jest dużym przeżyciem, które może wywołać kryzys psychologiczny. Podjęcie pracy po raz pierwszy czy ukończenie szkoły, to też u większości społeczności wywołuje kryzys psychologiczny. Kryzys psychologiczny wywołany stresem, to najbardziej bolesne z ludzkich doświadczeń. Stres może być wywołany splotem codziennych sytuacji, jakie przytłaczają człowieka, czyniąc go bezbronnym i bezradnym. Człowiek pozostawiony w tym stanie bez pomocy innych ulega stopniowej destrukcji. Konsekwencją tego może być depresja.

Stres zazwyczaj towarzyszy klęskom żywiołowym, katastrofom, atakom terrorystycznym i innym zdarzeniom, które mają bezpośredni związek z reagowaniem kryzysowym. Najbardziej charakterystycznym problemem w procesie sterowania kryzysem jest przeładowanie (nadmiar) informacji. Gdy się kryzys rozwija, napływa więcej informacji niż system może przyjąć i przez to decydenci tracą obraz sytuacji, której mają zaradzić

Wiemy już co to jest kryzys jest to stan nagły, a

### ***Co to jest stres?***

Stres jest to reakcja organizmu na wydarzenia, które przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z problemami i otaczającym nas światem.

Codziennie setki drobnych zdarzeń pobudzają nasz system nerwowy do działania. **Mózg – centrum zarządzania wszystkimi procesami życiowymi** – w każdej sekundzie otrzymuje miliony danych. W pierwszej kolejności przetwarza te, które niosą informację o potencjalnym zagrożeniu i wymagają natychmiastowej reakcji obronnej. Może być nią walka lub ucieczka. Każda z nich wymaga pełnej mobilizacji całego organizmu. Alarm dociera do przysadki

mózgowej, (znajduje się ona w samym centrum czaszki) która zaczyna wydzielać do krwi substancje pobudzające nadnercza do zwiększenia produkcji adrenaliny i noradrenaliny. Są to hormony alarmowe, nazywane też **hormonami stresu**, które zmuszają nasze narządy wewnętrzne do pracy na maksymalnych obrotach. Przygotowują organizm do walki lub ucieczki. Żołądek wydziela więcej kwasów, by szybciej strawić pokarm, który potem dzięki trzustce i wątrobie zostaje rozłożony do związków odżywiających tkanki. Serce zaczyna szybciej pompować krew, by do komórek dotarło więcej tlenu i substancji energetycznych – glukozy oraz kwasów tłuszczowych. To adaptacje odziedziczone po praludziach, dla których stres oznaczał najczęściej konieczność fizycznej reakcji (np. walkę lub ucieczkę przed drapieżnikiem). Wiązało się to czasem z bardzo dużym wysiłkiem fizycznym, w trakcie którego hormony, cukier i inne substancje były przez organizm spalane.

W dzisiejszym świecie stresy mają charakter przede wszystkim psychologiczny np. egzaminy, klasówki, korki uliczny lub bezsenność. Jednak organizm nadal reaguje na nie zmianami fizjologicznymi i gdy brakuje wysiłku fizycznego, wydzielone substancje chemiczne nadal krążą we krwi i zaczynają działać jak toksyny, uszkadzając naczynia krwionośne i inne organy. Właśnie z tego powodu nierozładowany stres może wywołać wiele chorób. Dlatego ludzie, którzy przeżywają stres, powinni regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne. Pozwalają one zmęczyć się ciało i wykorzystać zapasy substancji wytworzonych w odpowiedzi na stres. Wtedy adrenalina i inne hormony stresu nie będą robiły spustoszenia w organizmie.

Stres powoduje zmiany w funkcjonowaniu organizmu w trzech obszarach:

- **wskaźniki fizjologiczne:** przyśpieszony puls, rozszerzenie źrenic, wzmożona potliwość, kołatanie serca, napięcie mięśni rąk i nóg, sztywność karku, suchość w jamie ustnej, ucisk w gardle, pobudzenie psychoruchowe, naprzemienne uczucie gorąca i zimna, gonitwa myśli;
- **wskaźniki psychologiczne:** rozdrażnienie, podejrzliwość, wrogość, odczuwanie nieokreślonego lęku, ataki złości, apatia, przygnębienie, poczucie osamotnienia, trudności z podejmowaniem decyzji, zachwiane poczucie własnej wartości;
- **wskaźniki behawioralne**(zmiany w zachowaniu): zwiększona pobudliwość, tiki nerwowe, impulsywność działania, utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu, zaburzenia snu (bezsenność lub wzmożona senność), nagłe wybuchy gniewu lub płaczu, podatność na wypadki, nadużywanie alkoholu, nadmierne palenie, konfliktowość, brak satysfakcji z wykonywanej pracy, obniżona wydajność.

Takie objawy nie muszą występować wszystkie naraz, ale niektóre z nich mogą występować po wydarzeniach niekomfortowych w naszym życiu.

Dlatego też powinniśmy nauczyć się radzić z takimi objawami.

## **WAŻNA WIADOMOŚĆ**

**Stres związany z pozytywnymi wydarzeniami nazywany jest eustresem.**

Choć w tych sytuacjach także możemy odczuwać obawę, że nie damy sobie rady w nowej dla nas sytuacji, lub nie spełni ona naszych oczekiwań, to zwykle przeważa w nas ekscytacja, która motywuje nas do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych. Znaczenie eustresu zrozumiemy lepiej, gdy uświadomimy sobie jak smutne i monotonne może być życie ludzi, którzy nie mają żadnych czynników mobilizujących ani wznoszeń i upadków. Taki stres polepsza funkcjonowanie mózgu, podwyższa inteligencję i zwiększa ilość połączeń między neuronami. Ci ludzie, których praca nie jest monotonna, zmusza ich do rozwiązywania nowych problemów i do wysiłku, czyli jest stresogenna, żyją dłużej.

Naszym zadaniem jest dawkować tak stres aby rozwijać nasz mózg i zdobywać wiedzę czyli nie nudzić się, jednocześnie nie wprowadzać się w stan ciągłego zagrożenia tak jak wspominałam wcześniej, gdy organizm jest „na wysokich obrotach” bez żadnego wytchnienia, bo taki stan powoduje wiele chorób przewlekłych.

### ***Jak zapobiegać stresowi?***

Pozbycie się stresu ze swojego życia jest praktycznie niemożliwe. Można jednak podejmować różne działania, aby **zapanować nad stresem lub mocno go ograniczyć.**  
POMAGA

**Zróżnicowana dieta** - brak pewnych składników odżywczych i minerałów może wpływać na naszą równowagę emocjonalną, dlatego warto pomyśleć o dobrze zbilansowanej diecie. Osoby narażone na stres powinny zadbać o to, by na ich talerzach znalazły się produkty bogate w magnez (np. kakao, gorzka czekolada, orzechy i pestki), potas (banany, ziemniaki, strączki), cynk (pestki dyni, strączki, orzechy, jajka), wapń (przetwory mleczne, produkty zbożowe) oraz witaminy z grupy B (mięso i podroby, ryby, strączki, zboża). Nie można zapomnieć także o

nienasyconych kwasach tłuszczowych, które znajdziemy w olejach roślinnych i nasionach oraz rybach morskich i owocach morza.



**Aktywność fizyczna** - regularnie uprawiany wysiłek fizyczny pomaga radzić sobie ze stresem. Aktywność fizyczna przyspiesza wydzielanie w organizmie endorfin, hormonów szczęścia, i podnosi ich poziom. W trakcie treningu skupiamy się na ćwiczeniach, zapominając o sytuacjach stresowych, dodatkowo dbamy o kondycję.

**Muzykoterapia** - spokojna muzyka pozwala się zrelaksować, uspokaja i wycisza emocje. Pomocne są także odgłosy natury, jak dźwięk padającego deszczu, śpiew ptaków, czy dźwięki lasu.



**Techniki oddechowe - Oddychanie brzuchem koi nerwy**

Od starożytności ludzie uważają, że „w oddechu jest dusza”. Do perfekcji opanowali techniki oddychania jogini. Ta niby prosta czynność faktycznie bardzo wpływa na stan ciała i samopoczucie. Ludzie w stresie zaczynają oddychać bardzo płytko, pojawia się tzw. oddech obojętny, w którym poruszają się przede wszystkim ramiona. Taki typ oddychania jest związany z przeżywaniem lęku. Tymczasem poziom stresu znacznie spada pod wpływem oddychania przeponowego. Świadomy oddech jest kluczem do panowania nad emocjami, nastrojem, gonitwą myśli, ale i odprężeniem i rozluźnieniem mięśni. Punktem antystresowego oddychania jest przepona czyli oddychanie brzuszne **Jak taki oddech wykonać proszę zobaczyć powyżej**. Nabieramy powietrze przez nos, aż wypełni się brzuch a następnie powoli wypuszczamy powietrze przez usta. Bardzo powoli. Aby zmniejszyć napięcie, wytrenowanej osobie wystarczą czasem tylko 3-4 takie oddechy. To bardzo dobra metoda rozluźniania się np. przed publicznym wystąpieniem lub rozmową z ważną . Od dziś trenujemy głębokie wdechy.



**Ziołowe środki uspokajające** - pomocne w ukojeniu nerwów są różne środki na bazie ziół. Warto szukać herbatki i suplementów z dodatkiem ekstraktu z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu lub wyciągiem z zielonej herbaty.

**Techniki relaksacyjne**- jest to umiejętność świadomego rozluźniania swojego ciała.

**Korzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Nie zamykaj się w sobie rozmawiaj. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować. Ważne, aby podczas takich momentów mieć koło siebie bliskich przyjaciół. Rozmowa z nimi i ich rady mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Podczas czasu spędzanego razem ważna jest umiejętność rozmowy i słuchania, której łatwo się nauczyć i warto to praktykować.

**Śpij!** Brzmi dziwnie, ale jednak działa. Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze, lecz często z powodu szybkiego tempa życia jest to niemożliwe. Ale dzięki temu, nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie o tej samej godzinie. Będzie Ci łatwiej zasypiać, przespać te 7-8 godzin i radzić sobie ze stresem.



**Uśmiechaj się.** Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm – zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji, i uwalnia stres. Warto jednak zauważyć, że gdy ludzie uśmiechali się szczerze, efekt bardziej był zauważalny. Jednak nawet wymuszony uśmiech działa leczniczo, obniża poziom stresu nawet jeśli człowiek nie tryska energią.

Do usłyszenia