

Klasa II C 05 11 2020

Temat : Stres i sytuacje stresowe. Jak zapanować nad stresem (SELFMASTER)

Pod tym linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=GbhVpy46AHQ> znajduje się bardzo ciekawy wykład jak radzić sobie ze stresem, jak wykorzystać energię stresu i zamienić ją pozytywnie

STRES

Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać mobilizująco lub deprymująco. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres o wektorze negatywnym (demobilizujący) ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu.

Stres ma zazwyczaj dla ludzkiego organizmu skutki negatywne. Może powodować lęk, niepokój i inne zaburzenia ze strony psychiki oraz szereg zaburzeń somatycznych, objawiających się jako choroby i dolegliwości ze strony ciała.

Objawy stresu ze strony psychiki to między innymi: lęk, [depresja](#), drażliwość, huśtawka nastrojów, gniew, zwiększona nerwowość, obniżona samoocena, agresja, drżenie, tiki nerwowe, zwiększone spożycie kofeiny, [alkoholu](#) i pociąg do innych używek, zaburzenia snu, nieradzenie sobie z obowiązkami (na wszystko "brakuje czasu"), w skrajnych przypadkach nawet myśli samobójcze.

Ze strony fizjologii, czyli ciała, stres może objawiać się spadkiem odporności (częste infekcje, [przeziębienia](#), [grypa](#)), [kołataniem serca](#), kłopotami z oddychaniem, uciskiem w klatce piersiowej, [bezsennością](#) i częstym wybudzaniem się w nocy, omdleniami bez wyraźnej przyczyny, częstymi bólami migrenowymi i ciśnieniowymi głowy, bólami kręgosłupa (szczególnie w odcinku lędźwiowym; tak zwane bóle w krzyżu), [niestrawnością](#), biegunkami, zaparciami, problemami skórnymi i alergiami, astmą, drżeniem i lepkością rąk (spowodowaną przez nadmierne pocenie się – kolejny somatyczny objaw stresu), zaburzeniami miesiączkowania oraz przyrostem bądź spadkiem wagi.

Pod wpływem stresu wzrasta ciśnienie krwi oraz poziom glukozy. Wzrasta poziom [adrenaliny](#) produkowanej przez nadnercza. Hamowane są procesy trawienia – organizm przygotowuje się w ten sposób do stawienia czoła trudnej sytuacji, która być może będzie wymagała ucieczki.

Pozdrawiam Dawid Florian

