



NEWSLETTER 9/2020

Pourlopowy powrót do pracy, powakacyjny powrót do szkoły, większe tempo, zmiany, niepewność... mogą być przyczynami naszego stresu.

Stres (inaczej napięcie) to psychiczna i fizyczna odpowiedź organizmu na działanie różnych czynników środowiska (stresorów). Stresory zaburzają naszą równowagę, w efekcie jesteśmy zmuszeni podejmować działania zaradcze, aby się przystosować do zmiany i powrócić do równowagi.

3 typy reakcji:

Dystres >> reakcja organizmu na utrudnienie lub zagrożenie i wiąże się z dyskomfortem.

Eustres >> reakcja mobilizująca do działania; rodzaj pobudzenia, które chętnie przeżywamy, podekscytowanie.

Neustres >> bodziec neutralny w działaniu (brak stresu); nasz neustres dla innych może być dystresem lub eustresem.

Stres powszechnie uważany jest za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości negatywne skutki przynosi jedynie stres **zbyt silny** (przekraczający nasze indywidualne możliwości dostosowania się) lub **zbyt długotrwały**.

Stres zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak **zaburzenia lękowe i depresyjne**, stres zbyt silny i traumatyczny to ryzyko PTSD (zespół stresu pourazowego), a nawet zaburzeń osobowości.

Stres umiarkowany umożliwia nasz **rozwój psychiczny** - zwiększa nasze umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami.

5 prostych metod radzenia sobie z dystresem:

1. **Aktywność fizyczna**

Aktywność fizyczna to dobry sposób na rozładowanie napięcia i powrót do równowagi po ciężkim dniu.

2. **Głębokie oddychanie**

Miarowy i głęboki oddech zmniejsza uczucie niepokoju i pomaga powrócić do równowagi.

3. **Wizualizowanie**

Wizualizowanie pozytywnych scenariuszy pomaga zmienić negatywne nastawienie.

4. **Regularny sen**

Właściwa dla nas ilość, jakość i regularność snu jest konieczna dla regeneracji organizmu i dbania o równowagę.

5. **Odpoczynek**

Równowaga między życiem osobistym a zawodowym, urlop lub codzienny odpoczynek czynny np. sport lub bierny np. sen pomagają nam dbać o nasz dobrostan.

A jaka jest Twoja osobista strategia radzenia sobie z dystresem?

Zespół EAP24

Zapraszamy do kontaktu, jeśli potrzebujesz rozmowy,
aby lepiej radzić sobie ze stresem.

Żyj lepiej z EAP!!!