

Temat

Stres, sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Prowadzący

Pielęgniarki, położne

Odbiorcy

- Pacjent,
- Rodzina, opiekunowie

Cel

- zmniejszenie napięcia i stresu
- poprawa samopoczucia
- rozwijanie odporności psychicznej
- poprawa relacji z innymi ludźmi
- lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami

Pacjent posiada widzę na temat:

- poprawy zdrowia psychicznego
- zwiększenia odporności psychicznej
- zmniejszenia ryzyka depresji i uzależnień

Miejsce	Czas zajęć	Metody i techniki
Sala chorych	30 minut	• Wykład • Rozmowa indywidualna

Zakres edukacji

Edukacja pacjentów

- zwiększenie świadomości dotyczącej stresu i emocji
- nauka rozpoznawania objawów stresu
- poprawa jakości życia i samopoczucia

Edukacja rodziny i opiekunów:

- zwiększenie wiedzy o stresie i emocjach
- nauka rozpoznawania objawów przeciążenia psychicznego
- rozwijanie umiejętności wspierania bliskich
- zapobieganie konfliktom

Plan edukacji

1. Rozpoczęcie zajęć – zaprezentowanie się osoby prowadzącej zajęcia.
2. Wykład.
3. Pytania i dyskusja.
4. Podsumowanie kwestii poruszanych na zajęciach.
5. Ocena zapamiętanych przez uczestników zajęć treści.
6. Zakończenie edukacji.

Strategie i techniki radzenia sobie ze stresem

Sytuacje stresowe są obecnie nieodłącznym „towarzyszem” życia człowieka. Stres odbieramy jako odczucie dyskomfortu w określonej sytuacji, rozumiane jako stan napięcia, poczucie zagrożenia lub lęku. Napięte mięśnie karku i ramion, bóle brzucha, zaciśnięte w pięść dłonie i zaciśnięta żuchwa czy zgrzytanie zębami to tylko niektóre z reakcji naszego organizmu na stresującą sytuację. Jakie są sposoby na zmniejszenie odczuwania przewlekłego stresu? Przeczytaj o treningu Jacobsona, treningu autogennym Schultza, wizualizacji, mindfulness i innych sposobach na chroniczny stres.

Stres to fizjologiczna reakcja organizmu w odpowiedzi na różnego rodzaju czynniki środowiskowe (stresory). Źródłem stresorów mogą być: zarówno czynniki fizyczne (np. hałas, choroby), jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata bliskiej osoby).

Stresory aktywują złożone mechanizmy reagowania zarówno fizjologicznego, jak i psychologicznego.

W niebezpieczeństwie aktywuje się autonomiczny układ nerwowy. Zaczyna wydzielać hormony stresu, takie jak kortyzol, a także adrenalinę. Hormony odpowiadają za pobudzenie (wzmoczona reakcja układu krążenia, intensywne oddychanie, zwiększony przepływ krwi do aktywnych mięśni, zwiększona aktywność umysłowa i fizyczna) organizmu, a tym samym ułatwiają szybszą jego reakcję na niebezpieczeństwo.

Organizm przygotowuje się do ucieczki lub walki. W związku z tą reakcją zostają zatrzymane energochłonne procesy organizmu, które nie są w tym momencie potrzebne:

- trawienie i funkcje płciowe zahamowane,
- mięśnie jelitowe zostają rozluźnione,
- zmniejsza się aktywność układu immunologicznego i produkcja przeciwciał.

Wymienione hormony wydzielane w nadmiarze przez zbyt długi czas mogą zakłócić funkcjonowanie organizmu i doprowadzić do jego wyczerpania. Krótkotrwały stres ma charakter adaptacyjny i nas mobilizuje, z kolei długotrwały osłabia zdolności immunologiczne organizmu.

Pojęcie „radzenia sobie ze stresem”, wprowadzono po raz pierwszy w latach 60. XX w. Naszą reakcją na działanie stresora jest dążenie do jego usunięcia i powrót do stanu równowagi, jednak to właśnie sposób poradzenia sobie ze stresem będzie w głównej mierze decydować o kosztach, jakie poniesiemy w konfrontacji z czynnikami, które go powodują.

16 technik: jak pokonać stres

Zachowaj pozytywne nastawienie.

1. Zaakceptuj, że istnieją zdarzenia, których nie możesz kontrolować.
2. Bądź asertywny, a nie agresywny. Podkreślaj swoje uczucia, opinie lub przekonania, zamiast być defensywnym lub pasywnym czy złym.
3. Znajdź swój sposób na redukcję stresu.
4. Ucz się technik relaksacyjnych i ćwicz. Spróbuj medytacji, jogi lub tai-chi.
5. Ćwicz regularnie. Twój organizm lepiej radzi sobie ze stresem, gdy jest w dobrej kondycji.
6. Jedz zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki.
7. Naucz się efektywniej zarządzać czasem.
8. Podejmuj próby zachowania codziennej rutyny – stałe pory przywracają ład, harmonię, a natłok zmian jest stresogennym wyzwaniem.

9. Odpowiednio ustalaj granice i naucz się odmawiać prośbom, które spowodowałyby nadmierny stres w twoim życiu.
10. Znajdź czas na hobby, zainteresowania i relaks. Podejmuj przyjemne aktywności. Możesz stworzyć własną listę przyjemności: przerwa w obowiązkach na rozluźnienie mięśni, gry planszowe, aromatyczna kąpiel, czytanie, słuchanie muzyki, przytulanie kota, zabawa z psem, ciepła herbata itp. Rozpieszczaj się i rób coś co bardzo lubisz.
11. Odpoczywaj i zadbaj o regularny sen. Twoje ciało potrzebuje czasu na regenerację po stresujących wydarzeniach.
12. Nie używaj alkoholu, substancji psychoaktywnych.
13. Szukaj wsparcia społecznego. Spędzaj czas z tymi, których lubisz. Zapewnij sobie wsparcie innych i bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi.
14. Rozmawiaj o swoich obawach i emocjach z osobami, do których masz zaufanie. Unikaj osób obciążających, raniących, wybieraj te, które realnie potrafią zrozumieć i wysłuchać.
15. Poszukaj wsparcia i nie bój się prosić o pomoc. Szukaj pomocy u psychologa, aby nauczyć się zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem.
16. Poszukaj profesjonalnej pomocy w przypadku rozwinięcia się Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) oraz Wtórnego Zespołu Stresu Pourazowego (STSD).

Wypróbuj różne techniki rozluźniające

Przetestuj kilka z nich i wybierz optymalną strategię dla siebie. Do najczęstszych sposobów rozluźniających należą ćwiczenia oddechowe, rozciąganie, rozluźnianie karku i szyi, trening autogeny Schultza, trening progresywny Jacobsona, medytacje.

Rozluźnianie mięśni karku oraz szyi

Można je wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy wykonywać ruchy szyi w taki sposób, aby wykonywać kształt ósemki. Powtarzamy to ćwiczenie 10 razy w jedną oraz w drugą stronę. Powinniśmy wyraźnie czuć rozciąganie mięśni szyi i karku, co daje efekt rozluźnienia i ułatwia oddech.

Trening Jacobsona, czyli progresywna relaksacja mięśni (ang. progressive muscle relaxation)

Polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinamy dany mięsień, utrzymujemy go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniamy. Robimy krótką przerwę. Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczynamy napinać jako pierwsze, możemy rozpocząć np. od rąk, głowy, pleców, brzucha, albo odwrotnie od stóp, a następnie przesuwając się w górę ciała. Każdą partię mięśni możemy napinać 2 lub 3 razy, należy jednak pamiętać, aby robić krótkie przerwy. Trening najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu.

Trening autogeny Schultza

To technika relaksacyjna opierająca się na autosugestii, w celu złagodzenia stresu i lęku. Polega na wywołaniu stanu zbliżonego do hipnozy oraz stosowaniu medytacji wewnętrznej. Złożony jest z sześciu faz lub elementów: uczucie ciężaru, ciepła, regulacja pracy serca, regulacja swobodnego oddychania, uczucie ciepła w splocie słonecznym, uczucie chłodu na czole.

Wykonuje się w nim 4 pozycje wyjściowe: leżenie tyłem; leżenie przodem; siad na krześle z oparciem; półleżenie w fotelu. Siadamy w cichym, spokojnym miejscu i wykonujemy kolejno elementy czy też

etapy treningu autogennego stosując autosugestię. Najlepiej robić to pod kierunkiem specjalisty.

Na czym polega technika relaksacyjna Schultza

Elementy treningu	Przykładowe komunikaty	Efekty
Uczucie ciężaru	„Moja prawa ręka jest ciężka”	Rozluźnienie mięśni
Uczucie ciepła	„Moja prawa ręka jest ciepła”	Rozszerzenie naczyń krwionośnych, wzrost ciepła
Regulacja oddechu	„Mój oddech staje się spokojny i regularny”	Spokojny, powolny i regularny oddech
Regulacja pracy serca/puls	„Mój puls jest spokojny i regularny”	Zwolnione tętno
Uczucie ciepła w splocie słonecznym (okolica między mostkiem a pępkiem)	„Czuję ciepło w okolicy splotu słonecznego”	Relaksacja narządów jamy brzusznej
Uczucie chłodu na czole	„Moje czoło jest zimne”	Pomaga się wyciszyć

Wizualizacja

To odmiana tradycyjnej medytacji. Polega na przyjęciu wygodnej pozycji i wizualizowaniu miejsc, w których chcielibyśmy się znaleźć w danym momencie. Można wizualizację połączyć ze słuchaniem ulubionej i relaksującej muzyki. Polega na wyobrażaniu sobie ulubionego miejsca (sceny), w której czujemy się komfortowo.