



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

## Up!Teczka Zdrowia

# Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



**25<sup>lat</sup>** SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne  
Centrum Zdrowia  
Im. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA  
ArteMis



fundacja edukacji  
i przedsiębiorczości

Tytuł: Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym

Autor: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

**COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie**

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

**Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:**

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego  
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

**Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych  
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

# Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym

Termin „**stres**” wykorzystywany jest w medycynie, socjologii, psychologii, a przede wszystkim w życiu potocznym. Każda osoba musi dostosowywać się do nieustannie zmieniających się warunków zewnętrznych i wewnętrznych. Stres towarzyszy nam przez całe życie.

Jeśli zaczyna do nas docierać zbyt wiele bodźców, wówczas zaczynamy odczuwać dyskomfort. Znacząco obniża się nasze samopoczucie, zdrowie. Nadmierny stres pojawia się wtedy, gdy staramy się dorównać idealnemu wizerunkowi samego siebie. Podwyższone wymagania mogą wiązać się z występowaniem przełomowych wydarzeń życiowych (np. śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, bezrobocie, choroba, ale także nagły awans), ale mogą to być także mniej znaczące sytuacje (kłótnie w domu, trudna sytuacja w pracy). Każdy człowiek zatem jest narażony na stres. Jeśli dodatkowo choruje jego system odpornościowy, a gospodarka hormonalna i neurochemiczna jest zaburzona (jak dzieje się między innymi w chorobach psychicznych), jest wtedy mniej wydolny i łatwiej dochodzi do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu.

Utrata energii sprawia, że organizm nie ma siły się regenerować, a układ immunologiczny, który ma być barierą przed otaczającym nas światem, przestaje poprawnie chronić nas przed infekcjami i innymi chorobami.

U człowieka, poza biologicznymi aspektami stresu, dochodzi do głosu także stres związany z oceną poznawczą danego wydarzenia i oszacowaniem własnych możliwości.

Taki stały stan napięcia jest znacznie bardziej wyczerpujący niż pojedyncze wydarzenia stresogenne.

## Stres biologiczny

Doświadczany w sytuacjach fizycznego zagrożenia życia lub zdrowia. Organizm uwalnia wówczas duże ilości adrenaliny - hormonu, który wywołuje pełną mobilizację „strategicznych” narządów.




## Stres psychologiczny

Pojawia się w skutek lęku przed utratą kontroli nad sytuacją lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasze możliwości. Może wywoływać go pośpiech czy problemy w relacjach z partnerem lub współpracownikiem. W psychologii używamy pojęcia **eustresu**, czyli stresu motywującego, pozytywnego oraz **dystresu**, stresu działającego na nas niekorzystnie.

Przy niskim poziomie stresu poziom wyzwań także może być niski, a przez to wykonywanie zadań może być mierne. Zwiększający się stres mobilizuje: wzrasta zaangażowanie i jakość wykonania. Różnimy się „szczytem stresu”, który jest dla nas optymalny i przy którym dołożenie dodatkowych obciążeń nie sprzyja już efektywnemu wykonywaniu zadań. Wreszcie, przy nadmiernym stresie obniża się zdolność radzenia sobie, aż do wystąpienia momentu załamania.

## Działania antystresowe

Kilka praktycznych wskazówek, jak radzić sobie ze stresem:

-  **ZIDENTYFIKUJ GŁÓWNE STRESORY W SWOIM ŻYCIU I ZRÓB COŚ, BY JE OGRANICZYĆ (NP. MOŻE TO BYĆ POŚPIECH, NUDA, ALBO ZNIEKSZTAŁCONE MYŚLI TYPU „MUSISZ”, „POWINIENES”, „NIE WOLNO CI... ”. )**
-  **TAK ORGANIZUJ PRACĘ I WYKORZYSTUJ CZAS, ABY UNIKAĆ PRESJI POŚPIECHU. PLANUJ I DZIAŁAJ WEDŁUG PLANU. PAMIĘTAJ - DOBRY PLAN ZAKŁADA MAKSYMALNIE 60% ZAPLANOWANEGO CZASU NA DZIEŃ.**
-  **STOSUJ SZYBKIE SPOSOBY Odstresowania (NP. TECHNIKI ODDECHOWE - BIERZ WDECH PRZEZ NOS I WYPEŁNIJ TYM POWIETRZEM CAŁY BRZUCH, A WYDECH RÓB PRZEZ USTA, WYPUSZCZAJĄC POWIETRZE).**

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

- ✚ **DUŻO SIĘ UŚMIEHAJ, OGLĄDAJ KOMEDIE, WYBIERAJĄC TE, KTÓRE NAJBARDZIEJ CIĘ BAWIĄ.**
- ✚ **STOSUJ ĆWICZENIA RELAKSACYJNE.**
- ✚ **REGULARNIE ODPOCZYWAJ. PLANUJ ODPOCZYNEK. WYSYPIAJ SIĘ.**
- ✚ **JEDZ ZDROWO. PAMIĘTAJ, ŻE REGULARNIE DOSTARCZANIE ENERGII W POSTACI RÓŻNORODNEJ DIETY TO BRAK WAHAŃ HORMONÓW, KTÓRE SĄ POWIĄZANE ZE STRESEM.**
- ✚ **UPRAWIAJ SPORT I ROZMAWIAJ Z BLISKIMI.**



## Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiałkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
5. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
6. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
7. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



### Joanna Kamer

Doktor nauk społecznych, Specjalista Psycholog Kliniczny,  
Certyfikowany Psychoterapeuta

Ukończyła studia psychologiczne magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim, tytuł doktora nauk społecznych zdobyła na Uniwersytecie Wrocławskim. Zawodowo związana jest z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie gdzie pracuje na oddziale ogólnopsychiatrycznym i zajmują się diagnozą kliniczną i wsparciem psychologicznym pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Pracuje również jako psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię indywidualną, par w nurcie integratywnym. Głównie pomaga osobom dorosłym i młodzieży. Swoje kompetencje psychoterapeutyczne zdobyła w studium psychoterapii integratywnej w SPCH, uzyskując certyfikat psychoterapeuty. Pracuje pod stałą superwizją.

Prywatnie jest żoną i matką. Swój wolny czas spędza aktywnie na bieganii, wspinaczce, nartach, rowerze lub słuchając dobrej muzyki.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególnie, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

**25** lat  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO