

Стрес і як ним ефективно керувати



Що таке стрес?



Визначення

Стрес виникає, коли ми відчуваємо напругу або вимоги, що викликають дискомфорт.



Приклади

Іспити, зауваження начальника, дедлайни або переїзд можуть бути стресовими факторами.



Коли стрес стає проблемою?

Надмірне навантаження

Стрес стає проблемою, коли він надто великий, частий або тривалий.

Це призводить до нервозності, головного болю та безсоння.

Виснаження

Перенапруга викликає втому, знижує кмітливість та продуктивність.

Знижується опірність хворобам, збільшується кількість захворювань.

Джерела стресу

Загрози

Загроза тілесного
ушкодження, втрата роботи,
фінансові труднощі, почуття
нікчемності.

Екстремальні ВИМОГИ

Багато вимог, велика
відповідальність, неприємні
ситуації, відсутність
стимуляції.

Стосунки

Труднощі з вираженням почуттів, нереальні очікування, відсутність
визнання, самотність.



Управління стресом: Позитивний аспект

Стрес не завжди негативний; він може мотивувати нас до досягнень.

Він приносить хвилювання, допомагає зростати та уникати небезпек.

Керувати стресом означає використовувати його як позитивну силу.



Мотивація

Стрес може спонукати до досягнень.



Зростання

Допомагає нам розвиватися та змінюватися.



Захист

Допомагає уникати небезпечних ситуацій.



Раціон та фізичні вправи

Здоровий раціон

Корисна їжа є основою ефективного управління стресом.

Обмежте кофеїн, регулярно харчуйтеся, зменшіть споживання солі.

Фізичні вправи

Регулярні фізичні вправи знімають напругу та задовольняють потребу організму в активності.

Ходьба, плавання, біг, садівництво допомагають зменшити стрес.

Релаксація: Шлях до спокою

Релаксація - це спосіб досягти розслаблення тіла та спокою розуму.

Це протидіє реакції стресу, захищаючи від надмірної напруги.

Важливо виділяти час для релаксації.

Музика

Сприяє психічному розслабленню.



Читання

Відволікає та заспокоює розум.



Масаж

Знімає фізичну напругу.



Сон

Відновлює сили організму.



Швидкі засоби для зниження стресу

Ранній підйом

Прокидайтеся раніше для спокійного ранку.

Глибокий вдих

Робіть глибокий вдих, дивлячись на годинник.

Не поспішайте

Їжте, розмовляйте, ведіть машину повільніше.

Робіть перерви

Відпочивайте від роботи, розминайтеся.

Говоріть "НІ"

Навчіться відмовляти, коли це необхідно.

Корисні контакти та ресурси

Для додаткової інформації та допомоги звертайтеся до цих ресурсів.

Вони надають підтримку з питань психічного здоров'я та стресу.

Лінія психічного здоров'я	1800 011 511
Транскультурна лінія психічного здоров'я	1800 648 911
Транскультурний центр психічного здоров'я	02 9912 3850
Служба письмового та усного перекладу (TIS)	131 450





Ключові висновки та інші посібники

Цей буклет допомагає виявити та розв'язати проблеми зі стресом.

Він сприяє добробуту вдома, на роботі та у відпочинку.

Доступні інші посібники для покращення життя.

1

Розпізнавання стресу

Визначте джерела та ознаки проблеми.

2

Засоби боротьби

Використовуйте харчування та фізичні вправи.

3

Релаксація

Практикуйте методи для спокою.

Техніки та вправи, що наповнюють ресурсом





Зняття психоемоційної напруги



Уявна галявина

Уявіть себе на сонячній лісовій галявині, відчуйте тепло та комфорт. Розслабтеся і роздивіться квіти.



Мурашка на пальчику

Для дітей: уявіть мурашку на пальчиках ніг. Напружте, а потім розслабте м'язи ніг, проганяючи мурашку.



Багаж щастя

Що у вашій торбинці?

Уявіть торбинку за плечима,
де лежить усе для щастя.
Випишіть ці речі та відчуття.

Аналіз вмісту

Визначте, що ваше, а що ні.
Можливо, від чогось варто
відмовитися або щось додати.

Візуалізація

Намалюйте вміст свого наплічника. Оцініть, наскільки легко нести
цей багаж.

Робота з емоційним вигоранням

Вправа "Долонька"

Підпишіть кожен палець одним з п'яти відчуттів: дотик, слух, зір, нюх, смак.

Для кожного відчуття визначте щось особливе й безпечне. На долоньці напишіть надихаючий вислів.





Практика "Яка/Який Я"



Оцінюйте себе

У контактах з оточенням або під час діяльності, почніть самі себе оцінювати, давати собі визначення.



Коробочка якостей

Заведіть спеціальну коробочку "Яка Я" і складайте туди папірці з оцінками своїх якостей.



Приклади

Читаєте казку дитині - ви турботлива. Прибираєте в будинку - ви та, що любить чистоту.



Техніки стабілізації та зняття тривожності



Вправа "Піджак"

Уявіть себе піджаком на вішаку: спина рівна, м'язи напружені. Потім уявіть, що ви без кісток, вільно рухаєтеся.



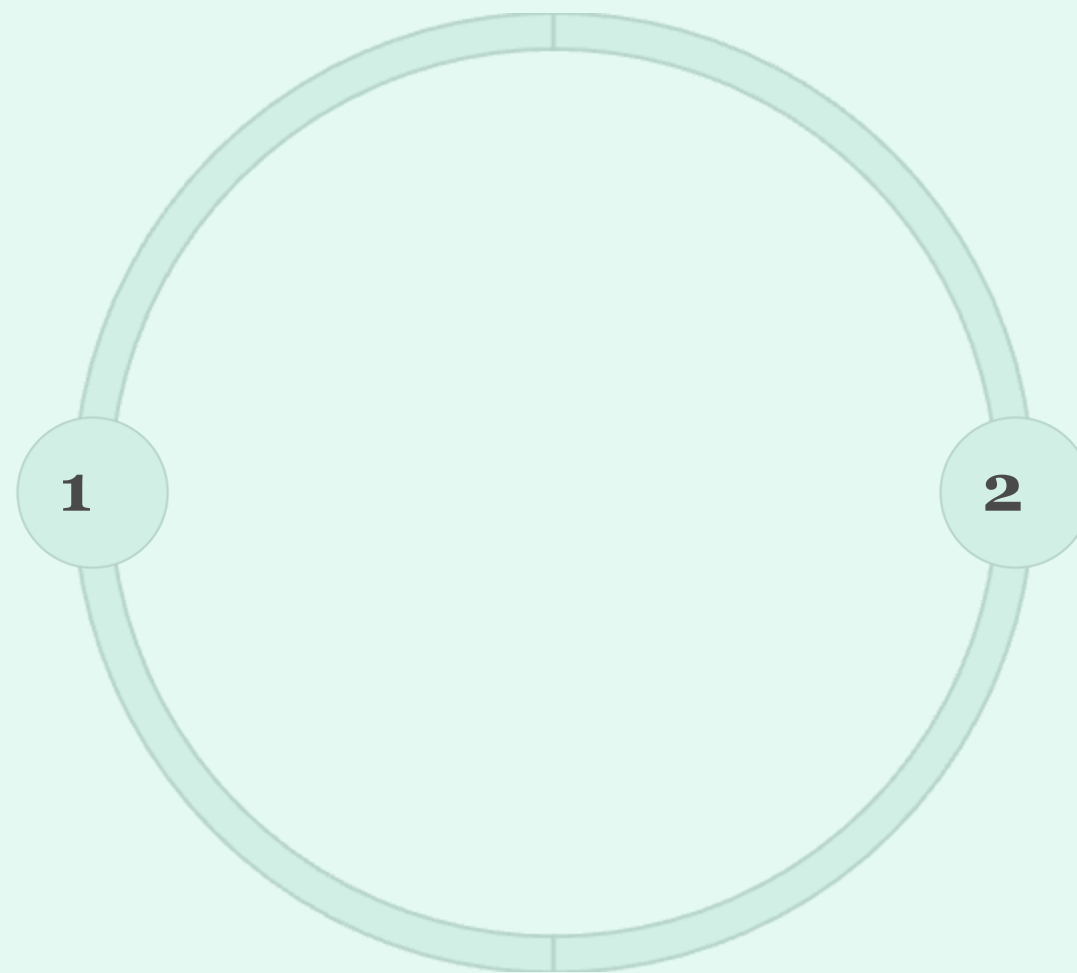
Вправа "М'ячик котися!"

Покладіть тенісний м'ячик на поверхню. Запропонуйте дитині здути його по заданій траєкторії.

Робота з емоціями

Вгадай емоцію

Ведучий говорить емоцію учаснику.
Учасник вимовляє фразу з цією
емоцією, а інші вгадують.



Намалюй свою злість

Запропонуйте дитині намалювати свою
злість. Після малювання перетворіть
малюнок на щось приємне.

Етап взаємодії зі спогадом

Проекція на екран

Спроекуйте нав'язливий спогад на уявний внутрішній екран, спостерігаючи за ним.

Контроль спогаду

Дивіться спогад без звуку/кольору, прискорюйте/уповільнюйте, контролюйте пультом.

Збільшення контролю

Такі дії допоможуть отримувати більше контролю над спогадом.

