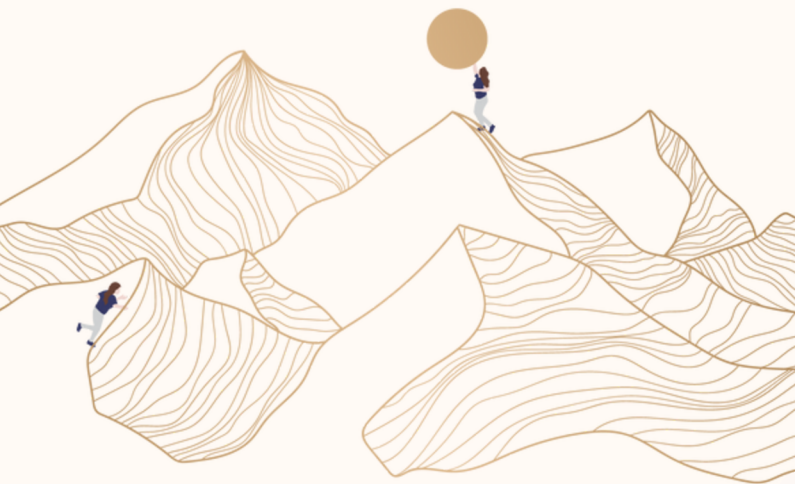


stres

zestaw kart do pracy nad redukcją
nadmiernego stresu
i budowaniem odporności psychicznej

*survivalowy mini przewodnik po świecie
pełnym wyzwań i bodźców!*



stres

jest naturalną częścią naszego życia – pojawia się zarówno w sytuacjach codziennych, jak i w momentach wymagających szczególnej mobilizacji. W umiarkowanej dawce może być motorem działania, ale jeśli trwa zbyt długo lub jest nieadekwatny, zaczyna osłabiać organizm (w tym psychikę). Badania jasno pokazują, że przewlekły stres wpływa na układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy, obniżając nie tylko samopoczucie mentalne, ale i zdrowie fizyczne.

Dobra wiadomość jest taka, że odporność psychiczną i umiejętności radzenia sobie ze stresem można rozwijać. Neuroplastyczność mózgu sprawia, że dzięki świadomym ćwiczeniom jesteś w stanie budować nowe nawyki myślenia, regulować emocje i lepiej reagować w trudnych sytuacjach.

To nie teoria – liczne badania potwierdzają, że nawet proste techniki, stosowane regularnie, realnie zmniejszają poziom napięcia, poprawiają koncentrację, sen i ogólny dobrostan.



Ta książeczka powstała po to, aby dać Ci konkretne, praktyczne narzędzia – 45 prostych technik/ćwiczeń odpowiadających na różne trudności związane ze stresem. Każda karta to jedna sytuacja, jeden mechanizm i jedna sprawdzona technika, którą możesz zastosować od razu.

Nie musisz korzystać ze wszystkich – wybierz te, które pasują do Ciebie najbardziej.

Pamiętaj, że praca nad stresem to proces. Zmiana nie dzieje się z dnia na dzień, ale każde małe ćwiczenie, każda nowa myśl i każdy świadomy krok wzmacniają Twoją odporność psychiczną.

Jeśli jednak poczujesz, że samodzielna praca nie wystarcza, pamiętaj, że zawsze warto sięgnąć po dodatkowe wsparcie. W me4health znajdziesz specjalistów i programy, które pomogą Ci jeszcze skuteczniej budować siłę i równowagę.



Pozwól sobie pomóc!

Publikacja jest swego rodzaju ściągą, podręcznym odnośnikiem do przykładów, jak można pracować - dlatego jeśli potrzebujesz więcej informacji lub szczegółów co do ich stosowania - skontaktuj się ze specjalistą lub pracuj pod opieką psychologa/psychoterapeuty.



EMOCJE I REAKCJE AUTOMATYCZNE

natłok myśli

zapisz wszystko, co przychodzi
do głowy, aby przenieść ciężar
z pamięci roboczej na papier



natłok myśli

Problem: myśli i zmartwienia krążą w głowie, nie pozwalają się skoncentrować.

Mechanizm: pamięć robocza przeciążona → poczucie chaosu.

Technika („parkowanie myśli”): zapisz wszystkie myśli na kartce lub w notatniku.

Dodatkowy krok: każdą myśl oznacz jako „dzisiaj” lub „jutro” – decyduj, kiedy zajmiesz się nią w kontrolowany sposób.

Efekt: odciąża umysł, łatwiejsza koncentracja.



CIAŁO I ZDROWIE

niepokój w tłumie

uziemiać 5-4-3-2-1 (zmysły)



niepokój w tłumie

Problem: lęk przed byciem wśród wielu ludzi.

Mechanizm: nadmierna czujność → nasilenie lęku.

Technika (uziemiające, 5-4-3-2-1): skup się kolejno na 5 rzeczach do zobaczenia, 4 do dotknięcia, 3 do usłyszenia, 2 do powąchania, 1 do posmakowania.

Dodatkowy krok: powtarzaj ćwiczenie kilka razy, aby przenieść uwagę z lęku.

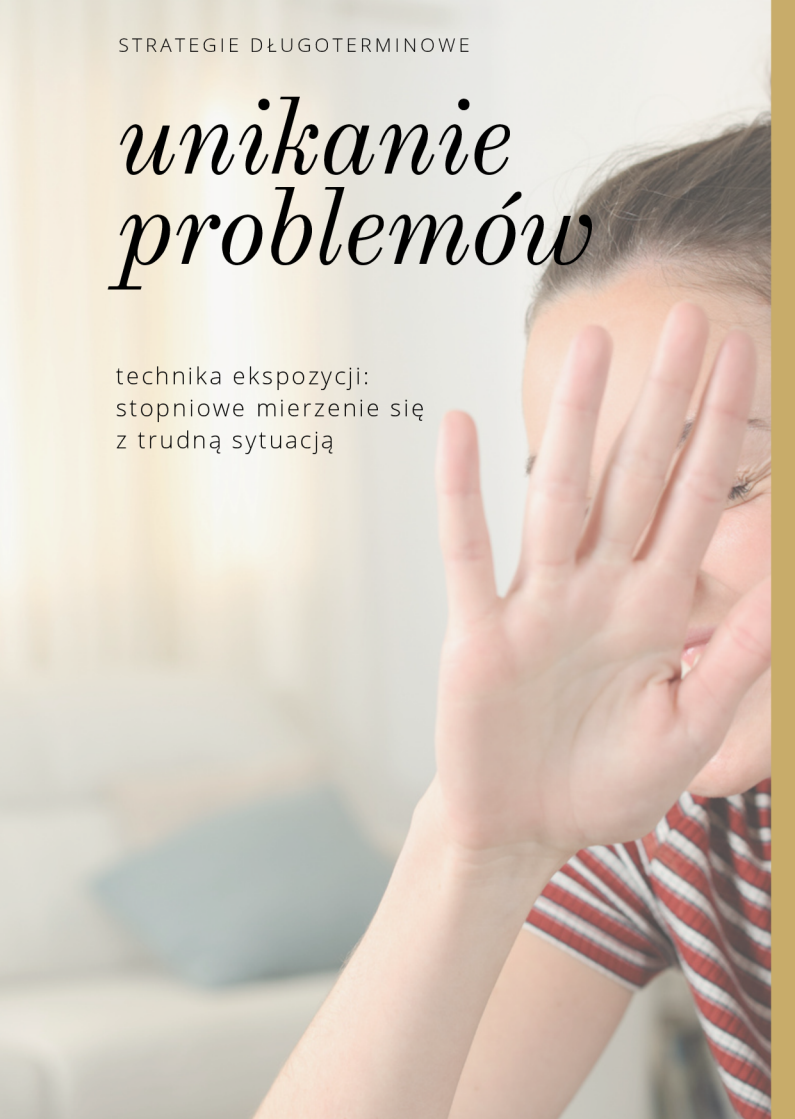
Efekt: redukcja napięcia i paniki.



STRATEGIE DŁUGOTERMINOWE

unikanie problemów

technika ekspozycji:
stopniowe mierzenie się
z trudną sytuacją



unikanie problemów

Problem: odkładanie trudnych spraw → narastający stres.

Mechanizm: unikanie → wzmacnia lęk i poczucie bezradności.

Technika (ekspozycja): stopniowo stawiaj czoła trudnym sytuacjom w małych krokach.

Dodatkowy krok: nagradzaj się za każdy wykonany krok, nawet drobny. Możesz też stworzyć swój dziennik i zapisywać, co danego dnia zrobiłam/em, z czego jestem zadowolona/y, aby kolekcjonować swoje małe pozytywne, dobre gwiazdeczki mocy

Efekt: zwiększenie kontroli, redukcja lęku i wzrost poczucia kompetencji.

