



Jak pokonać stres?

- Wprowadzenie
- Przeczytaj
- Mapa myśli
- Sprawdź się
- Dla nauczyciela



Jak pokonać stres?

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

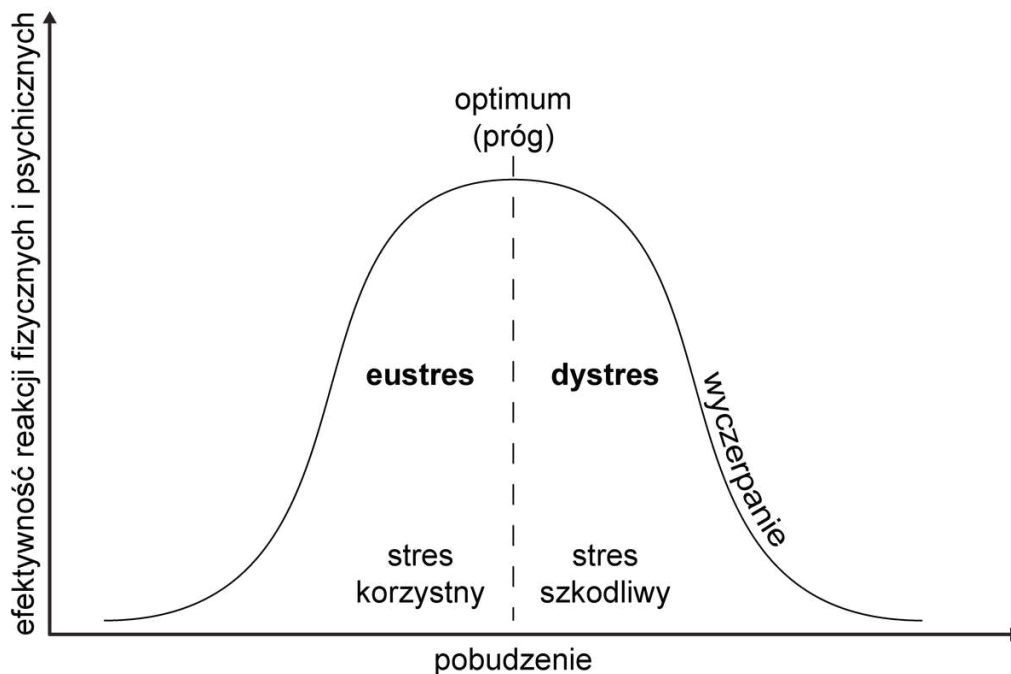
Problemy w szkole i pracy, trudne relacje z rówieśnikami, sytuacje konfliktowe czy kłopoty ze zdrowiem wywołują stres – stan o ogromnym i szkodliwym wpływie na nasz organizm. Mimo świadomości jego skutków nie możemy wyeliminować stresu z naszego życia. Możemy za to ograniczyć do minimum jego negatywny wpływ.

Twoje cele

- Wymienisz przykładowe sytuacje stresowe.
- Wskażesz metody radzenia sobie ze stresem.
- Zasugerujesz metodę radzenia sobie ze stresem w zależności od sytuacji.

Przeczytaj

Różne czynniki, zwane tu stresorami, występujące zarówno w środowisku zewnętrznym (otoczenie organizmu), jak i wewnętrznym (sam organizm), powodują powstawanie reakcji stresowych. Odpowiedź na nie jest różna u każdego człowieka i zależy od jego indywidualnych predyspozycji. Może wystąpić jeden z trzech typów reakcji: [eustres](#) (mobilizacja), [neustres](#) (brak reakcji, czynniki jest neutralny) lub [dystres](#) (deprymujący, demotywuujący). Ten ostatni stanowi zagrożenie dla człowieka i może prowadzić do osłabienia i wyczerpania organizmu.



Odpowiedź organizmu na czynniki środowiskowe podczas eustresu i dystresu.

Źródło: Englishsquare Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Do największych stresorów zalicza się śmierć bliskiej osoby, utratę pracy, rozwód, a nawet ślub (który najczęściej kojarzony jest z pozytywnym zdarzeniem). Inne, jak np. klasówka, sprzeczka z koleżanką lub kolegą czy spóźnienie się na autobus, są znacznie częstsze, a ich wpływ na reakcję organizmu jest różny w zależności od indywidualnych predyspozycji.

Ciekawostka

Reakcja stresowa została opisana po raz pierwszy w 1936 r. przez kanadyjskiego lekarza Hansa Hugona Selyego. W późniejszych latach opracował teorię stresu oraz wyróżnił w niej trzy stadia.

Objawy związane ze stresem można podzielić na psychiczne i fizjologiczne. Do objawów ze strony psychicznej należą m.in. lęk, drażliwość, tiki nerwowe, a także agresja i większa skłonność do sięgania po używkę. Natomiast ze strony fizjologicznej obserwuje się kołatanie serca, szybsze i płytsze oddechy, nerwobóle (głowy, okolice kręgosłupa), problemy skórne oraz nadmierne pocenie się.

Reakcja stresowa składa się z trzech stadiów:

Stadium alarmowe

Obejmuje ono dwie następujące po sobie fazy: **szoku i przeciwdziałania**. Pierwsza z nich polega na bezpośrednim kontakcie ze stresorem oraz reakcji organizmu na działanie tego czynnika. Następnie rozpoczyna się faza przeciwdziałania, podczas której organizm podejmuje ogólnoustrojowe reakcje obronne, takie jak produkcja hormonów (adrenaliny i noradrenaliny przez rdzeń nadnerczy oraz kortyzolu przez korę nadnerczy) i wzrost napięcia mięśniowego.

Przykład: Wyobraź sobie sytuację, w której jesteś uczestnikiem szkolenia dotyczącego interesującego cię tematu. Nagle prowadzący prosi cię o opowiedzenie na forum grupy o swoim doświadczeniu w tym temacie. Prawdopodobnie odczuwasz szybsze bicie serca, szum w uszach (wskutek wzrostu ciśnienia krwi) oraz niemożność wykonania ruchu. Objawy te spowodowane są wyrzutem adrenaliny do krwi.

Stadium przystosowania, tzw. odporności

Stadium wyczerpania

Ochrona przed wycieńczeniem organizmu możliwa jest dzięki mechanizmom radzenia sobie ze stresem, które prowadzą do przywrócenia równowagi psychicznej i fizycznej.

Człowiek może radzić sobie z sytuacjami stresowymi na trzy sposoby, które opisano jako styl skoncentrowany na działaniu, na emocjach oraz na unikaniu.

Style radzenia sobie ze stresem.

Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Czym jest radzenie sobie ze stresem? To nic innego jak uświadomienie sobie, że pobudzenie organizmu na skutek „zagrożeń” ma za zadanie zmotywować nas do zmiany sytuacji będącej stresorem.



Wysoki poziom kortyzolu, wydzielanego podczas sytuacji stresowych, chwilowo osłabia pamięć. Z kolei długo utrzymujący się podwyższony poziom tego hormonu zwiększa wrażliwość neuronów hipokampu, przez co mogą one ulec zniszczeniu na skutek nadmiernego pobudzenia lub działania toksyn.

Źródło: pixabay.com, domena publiczna.

Każdy indywidualnie wybiera działania, które podejmuje w celu złagodzenia napięcia emocjonalnego. Część z nich ma charakter prozdrowotny. Przykładami działań pozwalających na zdrowe radzenie sobie ze stresem lub zmniejszanie jego skutków są rozmowa z bliskimi lub specjalistami, masaż czy wysiłek fizyczny.

Inne działania podejmowane w celu radzenia sobie ze stresem mogą mieć szkodliwy wpływ na zdrowie czy prowadzić do uzależnień (spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, objadanie się – są to przykłady strategii ucieczkowo-unikowych). Należy pamiętać, że

spożywanie substancji psychoaktywnych nie pomoże w rozwiązaniu problemu – co więcej, długotrwałe i nadmierne ich stosowanie wzmacnia poczucie napięcia emocjonalnego.



Joga jako jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem.

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

Techniki wykorzystywane w walce ze stresem mogą polegać na treningu zarządzania czasem (tzw. metody użytkowe, ang. *pragmatic*), intensywnym wysiłku fizycznym, podczas którego wydzielane są [endorfiny](#) (np. ćwiczenia na siłowni, szkoła przetrwania; tzw. metody spartańskie, ang. *spartan*), uczęszczaniu na terapie grupowe, technice oddychania i masażu (tzw. metody przeżyciowe, ang. *touchy-feely*) lub jodze, [relaksacji](#) i feng-shui (tzw. metody nowoczesne, ang. *new age*).

Słownik

dystres

reakcja deprymująca i demotywuująca do działania

eustres

reakcja mobilizująca organizm do podjęcia walki lub ucieczki w wyniku sytuacji stresowej

endorfiny

hormony wydzielane podczas wysiłku fizycznego, śmiechu, opalania; nazywane „endogennymi morfinami”, ponieważ ich działanie pozytywnie wpływa na nastrój

neustres

brak specyficznej reakcji, bodziec jest neutralny dla danej osoby; u innych może powodować eustres lub dystres

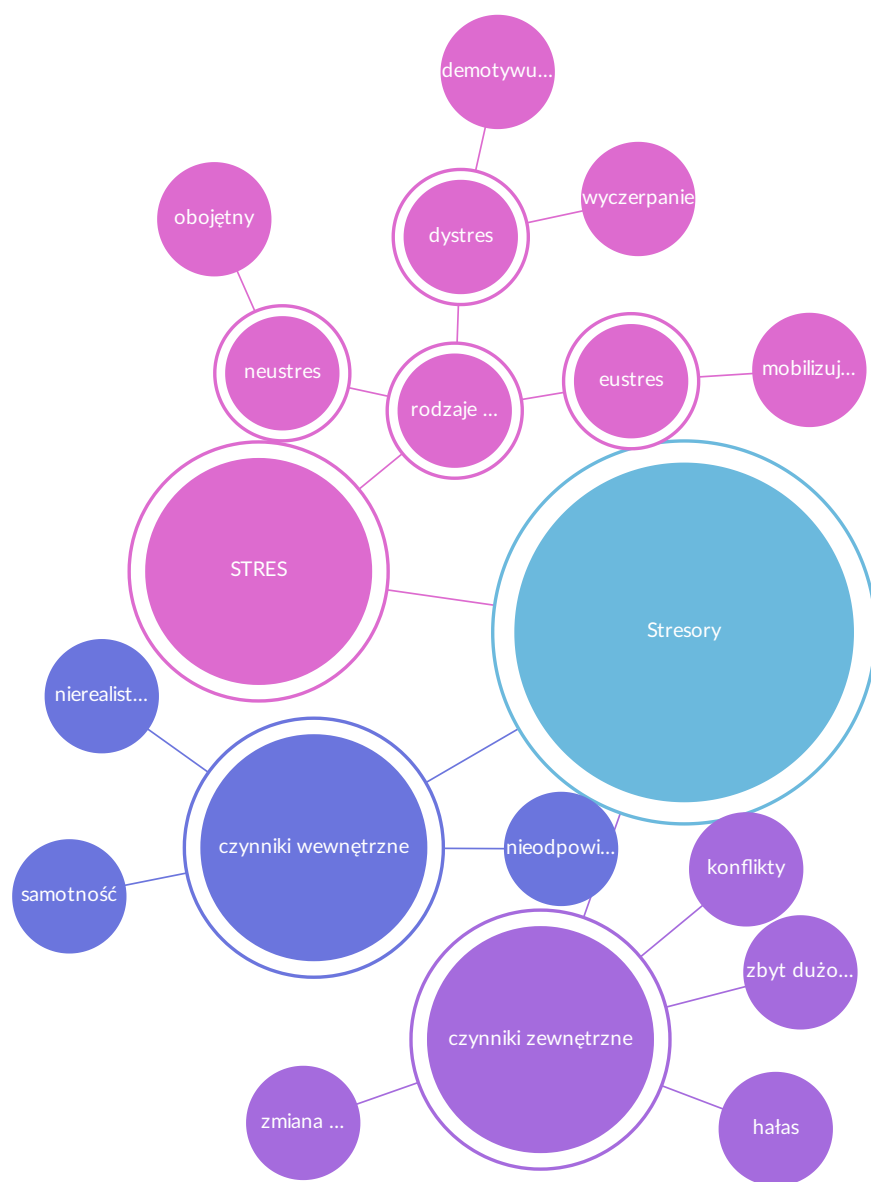
relaksacja

wprowadzanie organizmu w stan odprężenia; polega na treningu umożliwiającym rozluźnienie mięśni oraz spowolnieniu i uregulowaniu oddychania

stres

stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych

Mapa myśli



Stresory.

Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.



Mapa myśli „Jak pokonać stres?”

Polecenie 1

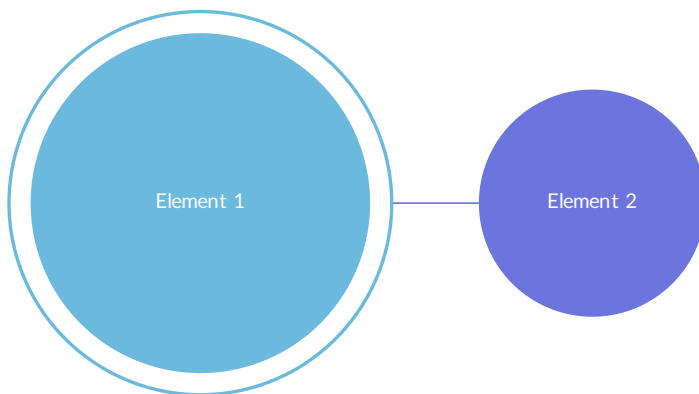
Przeanalizuj powyższe mapy myśli, a następnie wyjaśnij, w jaki sposób można sobie radzić ze stresem.

Polecenie 2

Zaproponuj inne możliwości rozładowywania napięcia emocjonalnego.

Polecenie 3

Stwórz własną mapę myśli dotyczącą skutecznych sposobów pokonywania stresu, dodając przykłady ze swojego doświadczenia.



Sprawdź się

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2



Wskaż prawdziwą informację.

Podczas wysiłku fizycznego oraz śmiechu wydzielane są tzw. hormony szczęścia, czyli:

- hormony tropowe
- endorfiny
- relaksyna
- kortyzol

Ćwiczenie 3



Do podanych pojęć dobierz poprawne określenia.

mobilizacja, spadek odporności, deprimacja, demotywacja, bodziec neutralny dla danej osoby, podjęcie walki, wyczerpanie, brak specyficznej reakcji, podjęcie ucieczki

Eustres	
Neustres	
Dystres	

Ćwiczenie 4



Zaznacz w tabeli zdania prawdziwe i fałszywe.

	Prawda	Fałsz
Próba rozwiązania sytuacji stresowej zaliczana jest do tzw. stylu skoncentrowanego na emocjonalnym działaniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podejmowanie działań zastępczych podczas sytuacji stresowej zaliczane jest do tzw. stylu skoncentrowanego na unikaniu, który jest najbardziej korzystny dla zdrowia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ćwiczenia regulujące oddech oraz masaże wpływają odprężająco na organizm i pozwalają zmniejszyć objawy stresu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niektóre sposoby zmniejszania napięcia emocjonalnego mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ćwiczenie 5



Uzereguj etapy reakcji stresowej w odpowiedniej kolejności.

- faza przeciwdziałania
- stadium wyczerpania
- faza szoku
- stadium przystosowania

Ćwiczenie 6



Wykres przedstawia najczęstsze reakcje na stres.

Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Przeanalizuj powyższy wykres, a następnie wybierz prawidłowe twierdzenia.

- Najczęstsze reakcje na stres obejmują reakcje fizyczne, rzadziej psychiczne.
- U ankietowanych smutek i kołatanie serca pojawiały się częściej niż złość.
- Ankietowani podczas reakcji stresowej najczęściej odczuwali ból.
- Reakcje psychiczne i fizyczne występowały w podobnej częstotliwości podczas reakcji stresowej.

Ćwiczenie 7



Sposoby radzenia sobie ze stresem.

Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 8



Dla nauczyciela

Scenariusz lekcji

Autor: Daria Reczyńska

Przedmiot: Biologia

Temat: Jak pokonać stres?

Grupa docelowa: uczniowie III etapu edukacyjnego – kształcenie w zakresie podstawowym i rozszerzonym

Podstawa programowa:

Zakres podstawowy

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

V. Budowa i fizjologia człowieka.

6. Regulacja hormonalna. Uczeń:

6) wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres;

7. Regulacja nerwowa. Uczeń:

11) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu;

Zakres rozszerzony

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

XI. Funkcjonowanie zwierząt.

2. Porównanie poszczególnych czynności życiowych zwierząt, z uwzględnieniem struktur odpowiedzialnych za ich przeprowadzanie.

5) Regulacja hormonalna. Uczeń:

g) wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres u człowieka,

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje obywatelskie;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii.

Cele operacyjne (językiem ucznia):

- Wymienisz przykładowe sytuacje stresowe.
- Wskażesz metody radzenia sobie ze stresem.
- Zasugerujesz metodę radzenia sobie ze stresem w zależności od sytuacji.

Strategie nauczania:

- nauczanie wyprzedzające;
- konstruktywizm;
- konektywizm;
- WebQuest.

Metody i techniki nauczania:

- burza mózgów;
- praca z materiałem źródłowym z e-materiału;

- ćwiczenia przedmiotowe;
- gwiazda pytań.

Formy pracy:

- praca indywidualna;
- praca w grupach;
- praca całego zespołu klasowego.

Środki dydaktyczne:

- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- gwiazda pytań;
- szary papier;
- flamastry;
- magnesy;
- nożyczki;
- torba papierowa.

Przebieg lekcji

Faza wstępna:

1. Nauczyciel rozdaje uczniom gwiazdy pytań i prosi ich, by samodzielnie uzupełnili odpowiedzi na podstawie dotychczasowej wiedzy o fizjologii stresu. Po określonym przez nauczyciela czasie wskazani przez niego uczniowie czytają swoje odpowiedzi na głos.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom temat i cele lekcji.

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel rozpoczyna burzę mózgów, pytając: „Jakie sytuacje są według was stresujące?”. Uczniowie zapisują hasła na szarym papierze. Nauczyciel zwraca uwagę na liczbę oraz różnorodność sytuacji stresowych. Podkreśla, że stresory mogą wywoływać różną reakcję, która zależy do indywidualnych predyspozycji człowieka.
2. Uczniowie zapoznają się z tekstem zamieszczonym w sekcji „Przeczytaj”, uzupełniając swoją wiedzę na temat stresu. W tym czasie nauczyciel wycina zapisane na szarym papierze hasła. Następnie zgniata je w kulki i wrzuca do papierowej torby.
3. Nauczyciel dzieli uczniów na pięć grup. Każda z nich otrzymuje szary papier i flamastry oraz losuje wyznaczoną przez nauczyciela liczbę kulek z papierowej torby. (Liczba losowanych kulek zależy od liczby wypisanych wcześniej haseł. Każda grupa losuje podobną liczbę haseł. Przykładowe hasła: sprawdzian, odpowiedź przy tablicy, spotkanie z nowymi kolegami/koleżankami, wypowiedź na forum klasy, podjęcie decyzji za grupę). Uczniowie przygotowują propozycje działań zalecanych do konkretnej sytuacji, dzięki którym będą mogli poradzić sobie ze stresem. Jeśli grupa wylosowała dwa podobne hasła, wymienia się jednym z nich z inną grupą.
4. Zespoły kolejno prezentują wyniki swojej pracy. Nauczyciel w razie potrzeby dopowiada potrzebne informacje lub koryguje błędy.
5. Uczniowie samodzielnie wykonują ćwiczenia interaktywne wskazane przez nauczyciela.

Faza podsumowująca:

1. Uczniowie samodzielnie analizują mapę myśli oraz wykonują polecenia 1 i 2 (dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem i rozładowywania napięcia).
2. Nauczyciel ocenia pracę uczniów.

Praca domowa:

Uczniowie wykonują ćwiczenia 7 (dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem, które negatywnie wpływają na zdrowie) i 8 (dotyczące sposobów radzenia sobie z objawami stresu) zawarte w e-materiale. Przygotowują uzasadnienia poprawnych

odpowiedzi. Uczniowie przekazują zdobytą wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem najbliższym osobom.

Materiały pomocnicze:

Załącznik. 1. Gwiazda pytań (pdf).

Plik o rozmiarze 166.65 KB w języku polskim

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania mapy myśli:

Mapa myśli może zostać wykorzystana w fazie realizacyjnej lekcji.