

Karolina Makowiecka



Moje sposoby na stres

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może radzić sobie ze stresem



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2017

ISBN 978-83-65060-19-8

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka

Moje sposoby na stres

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną
może radzić sobie ze stresem



Warszawa 2017



Spis treści

O stresie i sytuacjach stresujących	3
Rodzaje sytuacji stresujących	3
Co to jest stres?	5
Objawy stresu czyli po czym poznajemy, że się stresujemy	7
Sposoby radzenia sobie ze stresem	11
1. Zadanie do rozwiązania	12
2. Przykre emocje	13
3. Unikanie	14
Sposoby na zmniejszenie napięcia, które powoduje stres	15

O stresie i sytuacjach stresujących

Każdy człowiek chce być zdrowy i zadowolony.
Każdy chce mieć szczęśliwe życie.
Nikt nie chce mieć problemów.
Jednak życie bez problemów nie jest możliwe.



Wiele osób choruje lub ulega wypadkom.
Na przykład wypadkom samochodowym.
Niektórzy tracą pracę i nie mają pieniędzy.
W życiu każdego człowieka pojawia się wiele sytuacji stresujących.



Sytuacja stresująca to wydarzenie, które pojawia się w życiu człowieka i powoduje zdenerwowanie, żal, rozpacz.
Sytuacja stresująca często zdarza się niespodziewanie. Wtedy człowiek może nie wiedzieć jak sobie z nią poradzić.



Sytuacje stresujące można podzielić na 3 rodzaje:

1. katastrofy i nagłe zdarzenia

Katastrofą jest na przykład powódź lub wypadek pociągu, w którym ginie wiele osób. Zdarzenia, które mogą pojawić się nagle i nie zależą od nas to na przykład napaść na ulicy. Podczas napaści można zostać pobitym lub okradzionym.



2. związane z ważnymi wydarzeniami w życiu

Ważne wydarzenia to na przykład śmierć członka rodziny, utrata pracy lub urodzenie dziecka.





3. związane z codziennymi problemami w życiu.

Jeśli codzienne problemy trwają długo i jest ich dużo, mogą bardzo szkodzić człowiekowi.

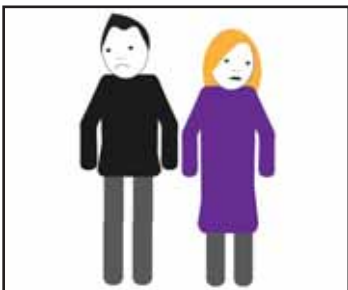
Sytuacją stresującą może być hałas za oknem, który trwa wiele dni.

Sytuacją stresującą są też codzienne korki na ulicach w drodze do pracy.



Możesz stresować się:

- kiedy nie możesz znaleźć kluczy do domu
- kiedy spieszysz się do szkoły lub pracy, a autobus Ci uciekł i spóźnisz się,
- kiedy pokłócisz się z rodzicami lub przyjaciółmi
- kiedy osoba z Twojej rodziny poważnie zachoruje.



Wiele lat temu dwóch amerykańskich lekarzy psychiatrów poprosiło, aby ludzie odpowiedzieli na pytanie:

Jakie sytuacje są dla Ciebie najbardziej stresujące?

Okazało się, że najbardziej stresującymi sytuacjami dla osób dorosłych są:

- śmierć męża lub żony
- rozwód
- separacja



Separacja polega na tym, że mąż i żona mieszkają osobno.



- kara więzienia
- śmierć bliskiej osoby
- utrata pracy
- zajście w ciążę
- ślub.

Może jesteś zaskoczony, że ślub i ciąża mogą być stresujące. Ale również radosne sytuacje mogą powodować stres!

Cieszysz się, że zostaniesz mamą lub tatą. Jednocześnie martwisz się czy podasz obowiązkom związanym z wychowaniem dziecka.



Stres pojawia się w życiu wszystkich ludzi. Stres może być spowodowany trudną sytuacją, konfliktem, chorobą, poważnym zmartwieniem. Stresować mogą nawet zwykłe codzienne sytuacje, jeśli często powtarzają się i trwają zbyt długo.



Stres pojawia się w bardzo wielu sytuacjach. Trudno go uniknąć. Jeśli stresu w życiu jest zbyt dużo, ludzie chorują. Dlatego ważne jest, abyś wiedział jak radzić sobie ze stresem.



Co to jest stres?

Stres to jest napięcie, które pojawia się u człowieka. Stres wynika z tego jak człowiek ocenia wydarzenia, które pojawiają się w jego życiu.



Na przykład **stres spowodowany utratą pracy**. Są ludzie, którzy po zwolnieniu z pracy od razu szukają nowej pracy. Wiedzą, że mogą sobie poradzić i potrafią znaleźć nową pracę. Od razu działają i nie martwią się. Oceniają sytuację, że sobie poradzą.





Inni ludzie, kiedy tracą pracę mają poczucie, że wydarzyła się w ich życiu katastrofa. Nie wierzą, że znajdą nową pracę. Całkowicie się załamują. Uważają, że sytuacja utraty pracy jest tak trudna, że sobie z nią nie poradzą.

Czy widzisz różnicę w tych dwóch przykładach?



W pierwszym przykładzie ludzie oceniają sytuację utraty pracy jako przykre wydarzenie. Jednocześnie czują, że potrafią sobie z tym poradzić. W drugim przykładzie ludzie oceniają sytuację jako bardzo trudną i obciążającą. Sądzą, że nie będą potrafili jej zmienić.



W jaki sposób oceniasz sytuacje, które przytrafiają się Tobie?

Czy masz poczucie, że potrafisz sobie z nimi poradzić?

Czy raczej czujesz się **bezradny**?

Bezradność to przekonanie, że nie możesz zmienić sytuacji.



Zbyt duża ilość stresu w życiu może szkodzić człowiekowi.

Bardzo szkodliwy jest stres, który trwa przez wiele miesięcy. Taki stres powoduje, że ludzie chorują.

W wyniku stresu mogą mieć zawał serca lub zachorować na chorobę nowotworową.

Czasami stres może być dobry i pomagać ludziom.

Przykład:

Bierzesz udział w rozmowie kwalifikacyjnej o pracę. Czujesz zdenerwowanie. Szybciej bije Ci serce i pocą się ręce. Denerwujesz się, ale chcesz zdobyć tę pracę. Słuchasz uważnie pytań pracodawcy i starasz się jak najlepiej odpowiadać.



Nie poddajesz się, jeśli po pierwszej rozmowie kwalifikacyjnej nie zostaniesz zatrudniony. Nadal szukasz ofert pracy.

Tak działa **dobry stres**.

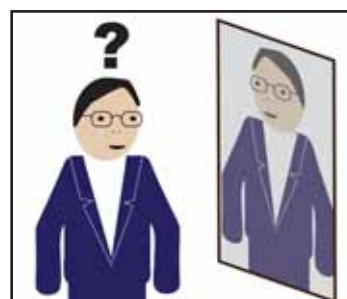
Masz energię i motywację aby znaleźć pracę.



Objawy stresu, czyli po czym poznajemy, że się stresujemy

Każdy człowiek trochę inaczej przeżywa stres. Przypomnij sobie jak Ty reagujesz w stresującej sytuacji.

Stres możesz zaobserwować w swoim organizmie.



Objawy stresu mogą być takie:

- przyspieszone bicie serca i przyspieszony puls
- podwyższone ciśnienie
- szybki oddech
- rumieńce na twarzy i plamy na dekolcie
- rozszerzone źrenice.





Jeśli stresujesz się, możesz mocniej pocić się, możesz mieć spocone dłonie. Możesz czuć suchość w ustach i ucisk w gardle. Mogą drżeć Ci nogi. Możesz mieć wrażenie, że nogi są słabe i trudno Ci chodzić. Na takie objawy mówi się, że **nogi są jak z waty**.



Stres przejawia się również na poziomie psychicznym. **Poziom psychiczny** dotyczy sposobu w jaki myślisz i w jaki czujesz.



Jeśli odczuwasz silny stres możesz mieć trudności:

- z **koncentracją uwagi** na wykonywanym zadaniu. Myślisz o wielu różnych rzeczach, tak jakbyś miał gonitwę myśli. Nie możesz skupić się na tym co masz zrobić.
- z **zapamiętywaniem i przypominaniem** sobie różnych informacji.



W sytuacji stresowej możesz bać się, że nie potrafisz podjąć żadnej decyzji. Możesz czuć się **rozdrażniony**. Człowiek rozdrażniony szybko się denerwuje i krzyczy na innych. Nie potrafi opanować swojej złości.



Możesz czuć się **przygnębiony**. Żadna czynność, którą zawsze lubiłeś robić, nie przynosi Ci radości. Ciągłe jesteś smutny i chce Ci się płakać.

Objawy stresu można poznać po tym, jak zachowuje się Twój organizm.

Jeśli jesteś zestresowany:

- możesz mieć **problemy ze snem**.
Niektórzy ludzie nie mogą usnąć, śpią niespokojnie. Inni są ciągle senni. Mogliby przespać cały dzień.
- możesz mieć **problemy z jedzeniem**, to znaczy że ze stresu nie jesteś w stanie nic zjeść. Innym ludziom kiedy się stresują cały czas chce się jeść. Cały czas coś podjadają. Mówi się, że **zajadają stres**.
- jeśli się stresujesz możesz często chodzić do toalety. Wiele osób z powodu stresu ma problemy żołądkowe, na przykład biegunkę.



W sytuacji stresującej:

- możesz zacząć jąkać się
- mogą drżeć ci ręce
- możesz czuć się **pobudzony**.



Pobudzona osoba nie potrafi spokojnie usiedzieć w jednym miejscu.

Jeśli zauważasz u siebie wiele z opisanych wcześniej przykładów, może to oznaczać że przeżywasz stres.

Pamiętaj !

Nie lekceważ pierwszych objawów stresu. Jeśli czujesz, że jesteś zestresowany, spróbuj określić co wywołuje w Tobie napięcie.





Jeśli stres działa na Ciebie przez długi czas, Twój organizm może być osłabiony. Przy osłabionym organizmie częściej chorujesz. Długo trwający stres wywołuje wiele różnych chorób.



Poważną chorobą wywołaną długo trwającym stresem jest depresja. Jeśli chorujesz na depresję możesz być ciągle smutny. Nie masz siły do działania. Nie masz siły, żeby rano wstać z łóżka. Źle o sobie myślisz. Uważasz, że życie nie ma sensu.



Depresja wymaga długiego leczenia. Czasem leczenie trwa kilka miesięcy a nawet kilka lat. Musisz wybrać się do lekarza psychiatry. Nie potrzebujesz skierowania. Lekarz psychiatra przeprowadzi z Tobą wywiad. Zapyta o Twoje samopoczucie i przepisze leki. Pamiętaj, aby regularnie przyjmować leki.



Cukrzyca to choroba, przy której musisz bardzo zwracać uwagę na to, co jesz. Codziennie trzeba mierzyć poziom cukru we krwi. Stres powoduje, że poziom cukru we krwi zwiększa się. Dlatego ważne jest abyś umiał skutecznie radzić sobie ze stresem.



Zajadanie stresu może spowodować że zaczniesz tyć. Kiedy jesteś zestresowany zaczynasz jeść słodkie i tłuste potrawy. Jedzenie uspokaja Cię. Jeśli przestaniesz kontrolować ilość zjedanego codziennie jedzenia, możesz bardzo przytyć. Wtedy będziesz jeszcze bardziej się stresować.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Różni ludzie w różny sposób radzą sobie ze stresem. Na przykład, jeśli zostaniesz okradziony na ulicy możesz wpaść w panikę. Możesz też spróbować poradzić sobie w tej trudnej sytuacji. Trzeba zacząć myśleć pozytywnie.



Pozytywne podejście do problemu zmniejsza napięcie i zdenerwowanie. Skupiasz się na konkretnych działaniach. Jeżeli skradziono Ci torbę, powinieneś pójść na Policję zgłosić kradzież. Najpierw musisz sobie dokładnie przypomnieć co miałeś w torbie. Myślisz tylko o rzeczach w torbie a nie rozpaczasz.

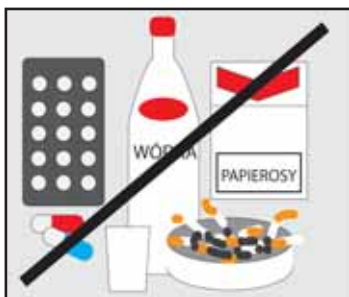


Dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami jest rozmowa z bliską osobą. Niektórym pomaga relaks w postaci gorącej kąpieli. Innym pomaga wysiłek fizyczny. Na przykład intensywne uprawianie sportu albo przekopanie ogródka.



Niektórzy ludzie radzą sobie ze stresem w sposób szkodliwy dla zdrowia i życia. Żeby nie myśleć o problemie sięgają po papierosy, piją alkohol lub biorą narkotyki. Jest to zupełnie błędny sposób postępowania.





Papierosy, alkohol i narkotyki w żaden sposób nie pomagają na stres. Wręcz przeciwnie. Mogą przynieść nowy problem. Mogą spowodować uzależnienie od nikotyny, alkoholu lub narkotyków. Z uzależnieniem bardzo trudno później sobie poradzić.



Uzależnienie polega na tym, że człowiek nie potrafi powstrzymać się od używania papierosów, alkoholu lub narkotyków. Traci nad tym panowanie. Kiedy jest zdenerwowany, aby się uspokoić sięga po te używki. Uzależnienie wymaga terapii, która może trwać wiele lat.

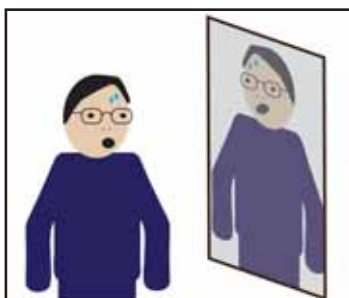
1. Zadanie do rozwiązania

Dobrze jest radzić sobie ze stresem poprzez **rozwiązanie problemów**, które wywołują stres.



Przykład Tomka.

Tomek bardzo chce znaleźć pracę. Jest osobą z niepełnosprawnością intelektualną. Nigdy wcześniej nie pracował. Boi się, że sam sobie nie poradzi. Poprosił o pomoc trenera pracy.



Z pomocą trenera pracy umówił się na rozmowę kwalifikacyjną o pracę. Rozmowa kwalifikacyjna jest dla Tomka sytuacją stresującą. Tomek bardzo się denerwuje przed spotkaniem z pracodawcą. Kiedy myśli o tym spotkaniu ma ściśnięty żołądek i boli go brzuch.

Pomimo zdenerwowania, przygotowuje się razem z trenerem. Omawiają odpowiedzi na pytania, które może zadać pracodawca. Tomek stara się jak najlepiej przygotować do spotkania. Chce żeby pracodawca go zatrudnił.



Ważne!

Można starać się rozwiązywać swoje problemy, pomimo zdenerwowania i strachu.

Jeżeli szybko i skutecznie zabierzesz się za działanie, możesz poradzić sobie z przyczynami stresu.

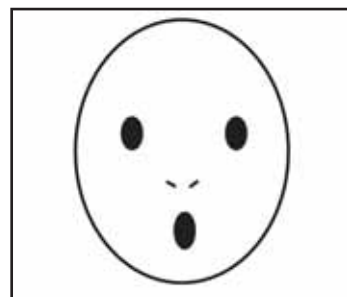
Możesz zacząć od poszukania informacji, co należy zrobić aby rozwiązać problem.



2. Przykre emocje

Niektórzy ludzie w sytuacji stresującej chcą zmniejszyć przykre emocje spowodowane problemami.

Przykrymi emocjami mogą być na przykład strach, złość, gniew, smutek.



Ludzie zamartwiają się, ciągle myślą o problemie. Mają nadzieję, że problem sam się rozwiąże. Nie podejmują żadnych działań, które pomogłyby w rozwiązaniu problemu.

Przeczekanie trudnej sytuacji pomaga wyłącznie wtedy, kiedy nie można od razu rozwiązać problemu.





Przykład Kasi.

Kasia źle się poczuła i poszła do lekarza. Lekarz zaniepokoił się stanem zdrowia Kasi. Skierował ją na dodatkowe badania. Kasia musiała czekać kilka tygodni na wyniki badań.



Kasia bardzo martwiła się, że może być poważnie chora. Często płakała. Codziennie długo modliła się. Aby zmniejszyć zdenerwowanie Kasia także często rozmawiała z przyjaciółką.

3. Unikanie

Niektóre osoby w sytuacji stresującej unikają wszystkiego co wiąże się z problemem.

KALENDARZ 2017						
maj						
PONIEDZIAEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Przykład Marty.

Marta chodzi do szkoły. Za tydzień ma egzamin. Bardzo denerwuje się egzaminem. Musi przeczytać jeszcze 2 książki i zapamiętać wiele informacji. Obawia się, że nie zdąży powtórzyć wszystkich wiadomości.



Zamiast czytać książki, Marta sprząta dokładnie swój pokój. Spędza też dużo czasu na przeglądaniu różnych stron internetowych. Na pytanie mamy, kiedy zacznie uczyć się, Marta odpowiada, że ma jeszcze dużo czasu. Robi wszystko, aby nie myśleć o egzaminie.

Sposoby na zmniejszenie napięcia, które powoduje stres

Napięcie organizmu, które towarzyszy stresowi można zmniejszyć. Można spróbować **zrelaksować się**. Relaks to inaczej ulga, odprężenie, odpoczynek.

Aby zmniejszyć stres ludzie stosują różne sposoby:

- rozmawiają z bliskimi osobami
- słuchają muzyki
- czytają książki
- piją ziołowe herbatki, na przykład z melisy
- uprawiają sport, na przykład biegają, pływają na basenie, jeżdżą na rowerze, grają w piłkę z kolegami
- modlą się
- płaczą
- medytują

Medytacja to ćwiczenie umysłu, które pomaga uspokoić się.

- biorą gorącą kąpiel
- dużo śpią
- palą papierosy
- piją alkohol
- biorą narkotyki





Pamiętaj!

Jeśli chcesz lepiej radzić sobie ze stresem ważne jest, aby:



- **mieć przyjaciół, których możesz poprosić o pomoc kiedy jest Ci trudno.**
O przyjaciół trzeba dbać! Spotykaj się często. Zapraszaj do siebie. Pamiętaj o ich urodzinach. Rozmawiaj o ich sprawach, a nie tylko o swoich problemach.



- **zachowywać zdrowy styl życia**, czyli zdrowo odżywiać się i spać odpowiednią ilość czasu



- **regularnie uprawiać sport** lub inną aktywność fizyczną.

- **dbać o swoje zdrowie w miejscu pracy.**
Jeśli wykonujesz pracę fizyczną, na przykład podnosisz ciężkie kartony, zadbaj o swój kręgosłup.

Podnoś ciężkie przedmioty w bezpiecznej pozycji, tak jak pokazuje rysunek obok.
Po zakończeniu pracy postaraj się odpocząć.



- **sprawdzać stan swojego zdrowia.**

Regularnie wykonuj badania kontrolne.
Jeśli jesteś kobietą regularnie badaj się u ginekologa.

Jeśli będziesz zdrowy, wtedy lepiej poradzisz sobie ze stresem.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„**Mój czas wolny**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.“

„**Moje ciało**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie“.

„**Moje zdrowie**. W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie“.

„**Moje wydatki**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze“.

„**Mój komputer**. Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną“.

„**Mój internet**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu“.

„**Moje sposoby na konflikty**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania“.

„**Moje zachowanie**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania“.

„**Moje prawa**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych“.

„**Moje relacje z ludźmi**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych“.

„**Moja samodzielność**. Czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością intelektualną, aby być bardziej samodzielną“.

„**Moje sposoby na zdrowe odżywianie**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu“.

„**Moje bezpieczeństwo na drodze**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o bezpiecznym uczestnictwie w ruchu drogowym“.

„**Moje sposoby na stres**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może radzić sobie ze stresem“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 119 Kół terenowych,
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 25 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.