

Stres

Porady jak sobie pomóc

Co to jest stres?

Oto kilka przemyśleń osób, które doświadczyły stresu.

“Nie jestem w stanie skończyć jednej rzeczy, a już biorę się za następną. Zapominam co robiłam, robię na raz 20 rzeczy i nic nie kończę....”

“Mówię sobie, że potrzebuję czasu dla samej siebie, ale nigdy mi się to nie udaje. Zawsze ktoś prosi mnie o pomoc, a ja nie umiem odmówić, a potem jestem wykończona i wręcz zirytowana ...”

“Wygląda na to, że w moim życiu jeden kryzys następuje zaraz po drugim. Ciągłe boli mnie głowa i mam problemy z żołądkiem, ciągle czekam, że coś złego się wydarzy, jestem już u granic wytrzymałości ...”

Stres jest słowem, które wiele ludzi używa, aby opisać fakt, jak życie codzienne staje się zbyt trudne, aby sobie z nim poradzić. Sposób radzenia sobie jest różny dla każdej z osób oraz to, co dana osoba uważa za stresujące. Podczas, gdy wielu z nas jest czasem zestresowanych tym, co przynosi nam życie, długotrwały stres bardzo źle wpływa na nasze zdrowie i wielu z nas chciałoby znaleźć sposób, w jaki bylibyśmy w stanie go kontrolować.

Jak ta książeczka może mi pomóc?

Ta książeczka przybliży więcej na temat stresu, pomoże stwierdzić czy stres jest twoim problemem. Podaje proste sugestie na temat, jak radzić sobie ze stresem oraz jaka inna pomoc jest dostępna.

Jakie są objawy stresu?

Objawy stresu różnią się u każdej z osób, ale jest kilka bardzo popularnych. **Czy rozpoznajesz któreś z nich u siebie?**

Objawy fizyczne (zaznacz odpowiednie)

- Bóle głowy
- Napięcie mięśni lub ból
- Problemy z żołądkiem
- Pocenie się
- Zawroty głowy
- Problemy z jelitami lub pęcherzem
- Utraty tchu lub palpacje serca
- Suchość w ustach
- Mrowienie
- Problemy z seksem
- Ciągłe zmęczenie

Emocje

- Poczucie irytacji
- Napięcie i niepokój
- Załamanie
- Brak zainteresowania różnymi sprawami
- Brak akceptacji siebie

Efekty tego wszystkiego

- Wybuchy złości
- Palenie i spożywanie alkoholu w dużych ilościach
- Zmiany w zwyczaju jedzenia
- Wycofanie się z codziennych zajęć
- Nieuzasadnione zachowanie
- Częste zapominanie oraz niezdarność
- Ciągły pośpiech
- Bezsenna noc

Jeśli posiadasz niektóre z tych objawów, być może właśnie doświadczasz stresu. To są tylko niektóre z objawów krótkoterminowego stresu, ale przewlekłe problemy ze zdrowiem mogą być bardzo poważne. Na przykład choroby serca, wysokie ciśnienie, przewlekłe stany depresyjne, zawał, migreny, niepokój, astma, brak odporności na infekcje, problemy jelit, problemy z żołądkiem, a szczególnie wrzody, przemęczenie oraz problemy z zasypianiem.

Czy wydarzenia w życiu mogą być przyczyną stresu?

Niektóre rzeczy, które dzieją się w twoim życiu, mogą być stresujące, szczególnie wszelkie zmiany. Jeśli przydarzyła ci się jedna lub więcej z podanych poniżej rzeczy w ciągu ostatniego roku, prawdopodobnie jesteś zestresowany i powinieneś uważać, aby uniknąć późniejszych tego konsekwencji i postaraj się "zadbać" o siebie.

(Zaznacz odpowiednie)

- Śmierć partnera
- Rozwód lub problem w związku
- Odbywanie kary więzienia
- Śmierć bliskiej osoby
- Ślub
- Utrata pracy
- Problemy ze zdrowiem
- Ciąża/urodzenie dziecka
- Zmiana pracy
- Sprostanie wysokim wymaganiom finansowym
- Poważne problemy z zadłużeniem
- Duże zmiany w pracy
- Podjęcie pracy przez partnera lub zaprzestanie
- Śmierć bliskiego przyjaciela
- Zmiana warunków życia
- Sprzeczka z przyjacielem
- Problemy w pracy (np. Niepewna praca, kilka zajęć jednocześnie, brak satysfakcji z wykonywanej pracy)
- Zmiana zajęć w czasie wolnym
- Zmiana w zwyczajach kościelnych/duchowych
- Poważne problemy prawne
- Problemy z sąsiadami/hałasem
- Rodzinne spotkania/Święta

Czy istnieje taki typ człowieka, który jest bardziej podatny na stres?

Badania dowiodły, że niektórzy ludzie są bardziej podatni na stres od innych. Ci ludzie są określanii jako „typ A”. Są oni zwykle bardziej niecierpliwi i chętni do współzawodnictwa i mają bardzo napięty program zajęć w porównaniu do „typu B”, którzy to są bardziej zrelaksowani i wyluzowani w ich stylu życia. Jeśli chcesz dowiedzieć się, którym z typów jesteś, zakreśl krzyżykiem odpowiedzi pasujące do Ciebie:

Typ A	Typ B
<input type="checkbox"/> Musi zakończyć rozpoczęte rzeczy	<input type="checkbox"/> Nie ma problemu z pozostawieniem nieskończonych rzeczy na jakiś czas
<input type="checkbox"/> Nigdy się nie spóźnia na spotkania	<input type="checkbox"/> Spokój i brak pośpiechu
<input type="checkbox"/> Współzawodniczy	<input type="checkbox"/> Nie współzawodniczy
<input type="checkbox"/> Nie jest w stanie wysłuchać rozmowy bo wtrąca się, kończy zdania za innych	<input type="checkbox"/> Potrafi słuchać i pozwala innym dokończyć
<input type="checkbox"/> Zawsze w pośpiechu	<input type="checkbox"/> Nigdy w pośpiechu, nawet kiedy ma dużo obowiązków
<input type="checkbox"/> Nie lubi czekać	<input type="checkbox"/> Potrafi spokojnie czekać
<input type="checkbox"/> Zawsze bardzo zajęty, na pełnej parze	<input type="checkbox"/> Niefrasobliwy
<input type="checkbox"/> Próbuje robić kilka rzeczy na raz	<input type="checkbox"/> Zabiera się za rzeczy po kolei
<input type="checkbox"/> Chce, żeby wszystko było perfekcyjne	<input type="checkbox"/> Nie wymaga, żeby wszystko było perfekcyjne
<input type="checkbox"/> Robi wszystko szybko	<input type="checkbox"/> Mówi powoli i rozważnie
<input type="checkbox"/> Tłumi uczucia	<input type="checkbox"/> Robi rzeczy powoli
<input type="checkbox"/> Brak mu satysfakcji z pracy/życia	<input type="checkbox"/> Umie wyrażać uczucia
<input type="checkbox"/> Ma niewiele zainteresowań	<input type="checkbox"/> Zadowolony z pracy/życia
<input type="checkbox"/> Często zabiera pracę do domu	<input type="checkbox"/> Ma wiele zainteresowań
	<input type="checkbox"/> Nie zabiera pracy do domu

Jeśli większość jest odpowiedzi po stronie **A**, wówczas jesteś bardziej podatny na stres, Jeśli tyle samo **A** i **B**, wówczas twoja podatność na stres jest znacznie mniejsza, a jeśli głównie pojawiają się odpowiedzi **B**, stres nie powinien stanowić dla ciebie żadnego problemu. Ci ludzie, którzy cierpią z powodu stresu, być może powinni spróbować niektórych sugerowanych tutaj przez nas technik radzenia sobie ze stresem po to, aby powstrzymać ich naturalne tendencje do prowadzenia stresującego trybu życia.

Jak mogę sobie pomóc w radzeniu sobie ze stresem?

Badania dowiodły, że pierwszym krokiem w radzeniu sobie ze stresem jest sama świadomość tego, że jest to naszym problemem. Następnym etapem jest sporządzenie planu, który pomoże przejąć kontrolę nad powodami i efektami stresu. Oto kilka praktycznych sposobów na to, jak przejąć kontrolę nad stresem.

Wakacje – zaplanuj przynajmniej raz w roku zmianę środowiska i zajęć, które wykonujesz.
Otwórz się– jeśli twój związek jest częścią problemu, komunikowanie się jest niezwykle ważne.

Praca – czy to jest problemem? Jakie są inne opcje? Czy możesz podjąć inną pracę? Jakie aspekty są stresujące? Czy możesz oddelegować część pracy? Czy możesz liczyć na jakąś pomoc?

Spróbuj skoncentrować się na terażniejszości. Nie zamartwiaj się tym co było, ani też nie martw się na zapas tym, co może się zdarzyć.

Przyznaj się sam przed sobą, że czujesz się zestresowany – połowa sukcesu to przyznanie się do tego!

Bądź realistą co do swoich osiągnięć. Nie bierz zbyt dużo na siebie.

Prowadź zdrową dietę. Jedz powoli, zawsze usiądź, daj sobie przynajmniej pół godziny na każdy posiłek.

Plan działania – zapisuj problemą, na które napotykas w życiu, a które mogą być przyczyną twojego stresu, a do tego jak najwięcej rozwiązań jak tylko możesz. Sporządź plan radzenia sobie z każdym z tych problemów.

Zorganizuj swój czas–zaplanuj swój czas, rób każdą rzecz po kolei i miej czas na przerwę. Nie zmieniaj zbyt wiele rzeczy w swoim życiu w jednym momencie.

Zdecyduj o ważności – jeśli jesteś w stanie wykonać tylko jedną rzecz, co to będzie?

Rozmawiaj z przyjacielem czy członkiem rodziny lub kimś, komu ufasz i dziel się swoimi odczuciami z nimi.

Codzienny relaks jest bardzo istotny. Spróbuj nowych sposobów zrelaksowania się tj. aromaterapia, masaż stóp czy joga. Ćwiczenia relaksujące opisane są poniżej.

Ćwicz regularnie – conajmniej 30 min zróżnicowanych ćwiczeń przez pięć lub więcej razy w tygodniu jest znakomite w kontroli nad stresem. Spacer jest dobry – doceń okolicę.

Powiedz nie i nie czuj się przez to winny.

Poszukaj profesjonalnej pomocy jeśli wypróbowałaś wszystkie te rzeczy, a stres wciąż jest twoim problemem.

Czy mogę nauczyć się być bardziej zrelaksowanym?

Relaks jest umiejętnością, jak każda inna, której trzeba się nauczyć i dać temu trochę czasu. Przedstawione tutaj ćwiczenie uczy jak dogłębnie zrelaksować mięśnie i wielu ludzi uważa je za bardzo pożyteczne w pracy nad zredukowaniem poziomu napięcia.

Dogłębny relaks mięśni

Pomocnym tu będzie zapoznanie się najpierw z treścią instrukcji lub ewentualne nauczenie się jej na pamięć. Rozpocznij od znalezienia cichego, ciepłego i wygodnego miejsca, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Aby rozpocząć wybierz taką porę dnia, kiedy czujesz się najbardziej zrelaksowany, następnie połuż się wygodnie. Zamknij oczy i skoncentruj się na oddychaniu przez kilka pierwszych minut, oddychając powoli i spokojnie – wdech – dwa – trzy i wydech – dwa – trzy. Wymów słowo „spokój” i „relaks” przy wydechu. Ćwiczenie relaksujące dotrze do wszystkich grup mięśni, ucząc cię najpierw napięcia, a następnie relaksu. Powinieneś robić wdech przy napięciu, a wydech podczas, gdy się relaksujesz.

Zacznij od dłoni. Zaciśnij najpierw jedną pięść i pomyśl o napięciu jakie to wytwarza w mięśniach twojej ręki.

Zbadaj napięcie przez kilka sekund, a następnie rozluźnij rękę. Zauważ różnicę pomiędzy napięciem, a relaksem. Możesz też poczuć delikatne mrowienie; to relaks, który zaczyna się wytwarzać.

To samo wykonaj z drugą dłonią.

Za każdym razem, gdy relaksujesz grupę mięśni, pomyśl jak czują się one, gdy są zrelaksowane. Nie próbuj na siłę rozluźnić, po prostu nie napinaj. Pozwól swoim mięśniom zrelaksować się tak bardzo, jak tylko potrafisz. Pomyśl o różnicy w sposobie odczuwania przez nie relaksu oraz napięcia. Teraz zrób to samo z innymi partiami mięśni twojego ciała. Za każdym razem napnij je na kilka sekund, a następnie rozluźnij. Zbadaj to co odczuwają podczas napięcia, a następnie rozluźnij je.

Ważne jest, aby trzymać się ustalonej kolejności, jako, że pracujesz z różnymi grupami mięśni:

Dłonie – zaciskaj pięści, a następnie rozluźnij je.

Ręce – zegnij łokcie i napnij ręce. Poczuj szczególnie napięcie w górnych partiach rąk. Pamiętaj, rób to tylko przez kilka sekund, a następnie rozluźnij.

Szyja – odchyl głowę do tyłu, a następnie powoli przeturlaj ją z jednej strony na drugą. Poczuj jak zmienia się napięcie. Następnie powróć głową do wygodnej pionowej pozycji.

Twarz – Jest tu kilka mięśni, ale wystarczy skoncentrować się tylko na czole i szczęce. Najpierw zmarszcz brwi. Rozluźnij czoło. Możesz również podnieść brwi, a następnie rozluźnić. Teraz zaciśnij szczękę, zwróć uwagę na różnicę w momencie rozluźnienia.

Barki – podnieś barki do góry – a następnie rozluźnij je.

Klatka piersiowa – weź głęboki oddech, zatrzymaj go przez kilka sekund, zwróć uwagę na napięcie, następnie rozluźnij. Pozwól, aby oddech powrócił do normalnego tempa.

Brzuch – napnij mięśnie brzucha tak mocno, jak tylko możesz i rozluźnij.

Pośladki – ściśnij pośladki i rozluźnij.

Nogi – wyprostuj nogi i wygnij stopy w kierunku twarzy, a następnie rozluźnij.

Być może łatwiej Ci będzie poprosić kogoś o czytanie instrukcji. Nie próbuj na siłę, po prostu ćwicz w swoim tempie.

Aby jak najlepiej skorzystać z ćwiczeń relaksacyjnych powinieneś:

- Ćwiczyć codziennie.
- Zacząć korzystać z tych metod w codziennych sytuacjach.
- Nauczyć się rozluźniać bez wcześniejszej potrzeby napinania mięśni.
- Korzystać z technik relaksacyjnych w trudnych sytuacjach, np. powolne oddychanie.
- Rozwinąć bardziej zrelaksowany tryb życia.
- Ćwiczyć w każdych sytuacjach (w autobusie, w kolejce, itp).
- Płyty cd są dostępne w większości księgarni czy bibliotek.

Jaka dodatkowa pomoc jest dostępna?

Czasami najlepszą pomocą może okazać się zwykła rozmowa z rodziną czy przyjaciółmi, jednak są inne sposoby, które mogą pomóc.

Twój lekarz rodzinny jest prawdopodobnie najlepszą osobą, aby przedyskutować z nim twoje problemy. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy problem ten nie zanika lub wręcz pogarsza się. Możesz także porozmawiać z Health Visitor lub Pielęgniarką jeśli jesteś z nimi w stałym kontakcie.

Być może zostanie zaproponowana Ci terapia lub, a w przypadku, gdy problem jest bardziej dogłębny, zostaniesz skierowany pod opiekę lekarza chorób mentalnych.

Zakaz Palenia

1szego lipca 2007 roku weszło w życie Prawo o Zakazie Palenia, the Health Act 2006 Jest zatem zabronione palenie w miejscach publicznych oraz wszystkich miejscach pracy.

Porady dla Pacjentów oraz Ośrodki Pomocy

Ośrodki te (The Patient Advice and Liaison Service - PALS) działają w imieniu pojedynczych osób, rodzin lub opiekunów w celu negocjacji najlepszych rozwiązań oraz pomocy związanej z poczynionymi zmianami. Służąc poufnie pomocą i wsparciem , Ośrodki te dostarczą także cennych informacji tj.:
NHS, zdrowie oraz związane z tym sprawy NHS ;
Procedury skarg i wniosków oraz jak skontaktować się z kimś, kto może nam pomóc;
Jak włączyć się w pomoc przy Ośrodku Trust;

Komentarze i Skargi

Chcemy ulepszyć nasz serwis korzystając z państwa komentarzy czy skarg, dotyczących wszelkich aspektów pomocy, którą oferujemy. Zatem, gdy macie państwo jakieś, bardzo prosimy skontaktować się z naszym personelem, aby wszystko przedyskutować. Zrobimy wszystko co w naszej mocy, aby rozwiązać każdy problem, złożenie takiej skargi nie będzie miało żadnego wpływu na otrzymywaną od nas pomoc. Jeśli więc życzyacie sobie państwo skontaktować się z Departamentem Skarg i Wniosków Ośrodka Trust, prosimy skorzystać z podanego tu adresu email: complaints@penninecare.nhs.uk lub napisać do nas na adres Pennine Care NHS Foundation Trust Headquarters, 225 Old Street, Ashton-under-Lyne, OL6 7SR.

Opcje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu podanych przez nas informacji lub jeśli chciałbyś otrzymać kopię tej książeczki w innym języku lub innym formacie, takim jak duża trzcionka lub nagrany na płytę cd do odsłuchu lub napisane językiem migowym Braille, prosimy o kontakt z nami pod adresem podanym poniżej.

Podane poniżej organizacje i telefony pomocy mogą również okazać się pożyteczne:

- **British Association for Counselling and Psychotherapy**

Tel: 01455 883 316

www.bacp.co.uk

BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB

Oferuje serwis informacyjny dostarczając kontaktów d/s zajęć terapeutycznych na terenie Anglii i Walii.

- **First Steps to Freedom**

Helpline: 0845 120 2916

Tel: 0845 841 0619

www.first-steps.org

PO Box 476, Newquay, TR7 1WQ

Dostarcza pomocy oraz środków zaradczych dla osób cierpiących na niepokój.

- **International Stress Management Association (ISMA)**

Tel: 01179 697 284

www.isma.org.uk

PO BOX 491, Bradley, Stoke, Bristol, BS34 9AH

Dostarcza informacji na temat rozpoznania i zredukowania stresu.

- **Mental Health Matters**
 Tel: 0191 516 3500
www.mentalhealthmatters.com
 Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ
 Krajowa organizacja, która służy wsparciem oraz informacjami na temat zatrudnienia, lokum, lokalnych ośrodków pomocy oraz porad psychologicznych.

- **Mind Infoline**
 Tel: 0845 766 0163
www.mind.org.uk
 15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
 Dostarcza informacji na temat wielu różnych zagadnień włączając również tematy tj. Stres mentalny, gdzie otrzymać pomoc, leki oraz leczenie i porady prawnicze.
 Dostarcza również informacji na temat dostępnej lokalnej pomocy. Linia telefoniczna dostępna od pon – pt, od 9:00 – 17:00.

- **National Debt Line**
 Tel: 0808 808 4000
www.nationaldebtline.co.uk
 Tricorn House, 51-53 Hagley Road, Edgbaston, Birmingham, B16 8TP
 Pomoc dla każdego, kto jest zadłużony lub martwi się, że może popaść w taką sytuację..

- **NHS Choices – Your health, your choices**
www.nhs.uk
 Informacja na temat warunków, leczenia, miejscowych ośrodków pomocy oraz jak żyć zdrowo.

- **NHS Direct**
 Tel: 0845 46 47
www.nhsdirect.nhs.uk
 Porady zdrowotne.

- **No Panic**
 Freephone: 0808 808 0545
www.nopanic.org.uk
 93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire, TF3 2JQ
 Pomoc tym, którzy cierpią z powodu ataków paniki, fobii, natręctw, niepokoju oraz stanów po odstawieniu leków uspokajających.

- **PALS – Patient Advice and Liaison Service**
www.pals.nhs.uk
 Dostarcza informacji i porady na temat miejscowych placówek NHS oraz ośrodków pomocy, jak również pomaga w rozwiązywaniu problemów z placówkami NHS.

- **Relate**
 Tel: 0300 100 1234
www.relate.org.uk
 Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster, DN4 5RA
 Pomoc w sprawach małżeńskich..

- **Rethink**
 Helpline: 0845 456 0455
www.rethink.org
 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP

Służy informacją oraz linia przeznaczona dla tych, którzy mają problem ze zdrowiem psychicznym

- **Samaritans**

Tel: 0845 790 9090

www.samaritans.org

PO Box 9090, Stirling, FK8 2SA

Poufna pomoc dla każdego przechodzącego kryzys.

Kilka tytułów książek, które można nabyć bądź pozyczyć z miejscowej biblioteki:

- **Feeling good: the new mood therapy**

David Burns

HarperCollins 2000

Przewodnik po tym, jak leczyć stany niepokoju, poczucia winy, pesymizm, odkładanie spraw na później, niskie poczucie własnej wartości oraz inne problemy depresyjne, korzystając z metod przetestowanych przez naukowców w celu polepszenia samopoczucia oraz radzenia sobie ze zmiennymi nastrojami.

- **Stress management: a comprehensive guide to your well-being**

E. Charlesworth

Souvenir 1997

Ten przewodnik pomoże w zidentyfikowaniu specyficznych obszarów w twoim życiu – życiu rodzinnym, miejscu pracy, socjalnym, emocjonalnym – jak również zaproponuje sprawdzone techniki radzenia sobie z każdą z nich.

- **Mind over mood**

Christine Padesky and Dennis Greenberger

Guilford 1995

Napisana na podstawie własnych doświadczeń książka pomoże jak najlepiej zrozumieć i ulepszyć swoje nastroje oraz złagodzić sposób zachowywania się.

- **Self help for your nerves**

Clare Weekes

HarperCollins 2000

Przewodnik po tym, co potrzebujesz wiedzieć, aby umieć się zrelaksować w życiu codziennym. Służy informacją na temat radzenia sobie z własnymi nerwami.

- **Anxiety and depression: a practical guide to recovery**

Robert Priest

Ebury Press 1996

Robert Priest napisał tę książkę, aby dostarczyć pomocy tym, którzy odczuwają niepokój oraz stany depresji. W szczególności skupia się na metodach pomocy samemu sobie, aby zredukować stres oraz wyjaśnia przyczyny i efekty niepokoju i depresji.

Książeczka ta jest oparta na materiałach przygotowanych przez Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (www.ntw.nhs.uk). © March 2011

Przygotowanie powtórne za zgodą.

Odowiedz nas na www.penninecare.nhs.uk

