

Karolina Makowiecka



Moje sposoby na stres

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może radzić sobie ze stresem



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2022

Wydanie drugie, poprawione

ISBN 978-83-65060-80-8

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

Projekt graficzny serii i rysunki: Anna Sokołowska

Konsultacja dostępności tekstu: Małgorzata Tyska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI plus

Karolina Makowiecka

Moje sposoby na stres

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną
może radzić sobie ze stresem



Warszawa 2022



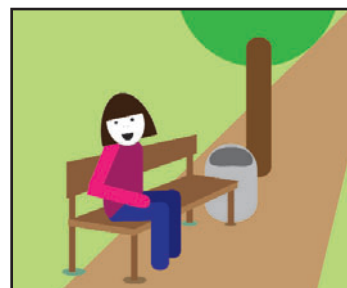
Spis treści

O stresie i sytuacjach stresujących	3
Co to jest stres	5
Dobry stres	6
Po czym poznać stres	7
Choroby wywołane stresem	10
Sposoby radzenia sobie ze stresem	11
1. Zadanie do rozwiązania	12
2. Przykre emocje	13
3. Unikanie	14
Sposoby na zmniejszenie stresu	15

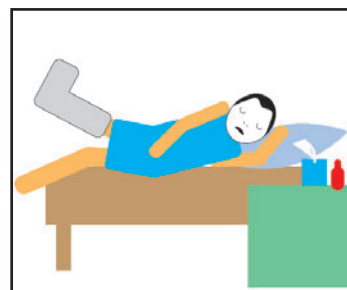


O stresie i sytuacjach stresujących

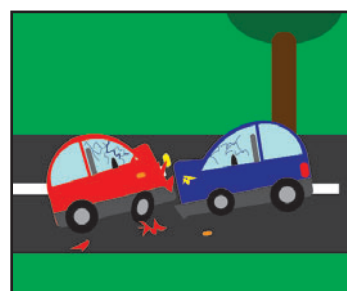
Każdy człowiek chce być zdrowy i zadowolony.
Każdy chce mieć szczęśliwe życie.
Nikt nie chce mieć problemów.
Jednak życie bez problemów jest niemożliwe.



Ludzie chorują lub ulegają wypadkom.
Na przykład wypadkom samochodowym.
Niektórzy tracą pracę i zostają bez pieniędzy
na życie.



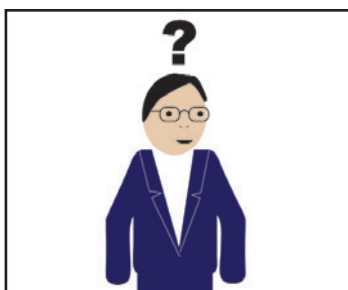
Sytuacja stresująca to wydarzenie w życiu,
które powoduje zdenerwowanie, żal, rozpacz.
Sytuacja stresująca często zdarza się nagle.
Wtedy człowiek nie wie jak sobie poradzić.



Możesz stresować się kiedy:

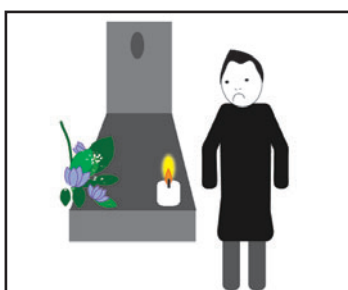
- zgubisz klucze do domu
- spieszysz się do szkoły lub pracy,
a autobus Ci uciekł i spóźnisz się
- pokłócisz się z rodzicami lub przyjaciółmi
- ktoś bliski poważnie zachoruje.





Wiele lat temu amerykańscy lekarze psychiatrzy poprosili, żeby ludzie odpowiedzieli na pytanie:

- **Jakie sytuacje są dla Ciebie najbardziej stresujące?**



Najwięcej dorosłych osób wybrało takie sytuacje:

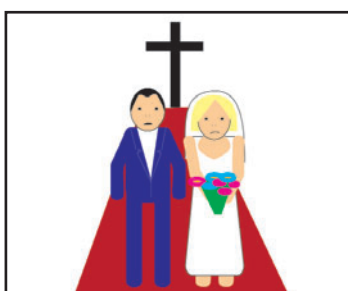
- śmierć męża lub żony
- rozwód
- separacja

Separacja jest kiedy mąż i żona mieszkają osobno przez jakiś czas. Myślą wtedy czy chcą nadal być razem, czy się rozwieść.



Dużo osób uznało za bardzo stresujące takie sytuacje:

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



Może jesteś zaskoczony, że ślub i ciąża mogą być stresujące.

Ale radosne sytuacje też mogą powodować stres! Cieszysz się że zostaniesz mamą lub tatą. Jednocześnie martwisz się czy dasz radę dobrze zajmować się dzieckiem.



Stresu trudno uniknąć.

Pojawia się w życiu wszystkich ludzi.

Stresować mogą nawet zwykłe codzienne sytuacje jeśli:

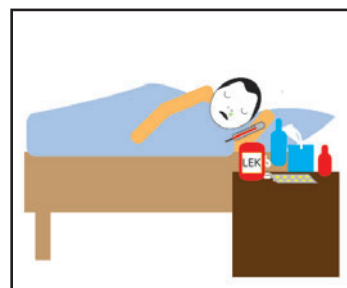
- trwają długo
- często się powtarzają.



Kiedy stresu jest dużo w Twoim życiu możesz zachorować.

Dlatego ważne jest dowiedzieć się

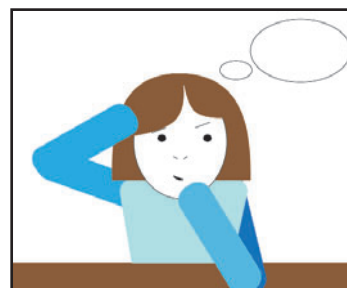
jak można radzić sobie ze stresem.



Co to jest stres

Stres to jest napięcie które pojawia się u człowieka.

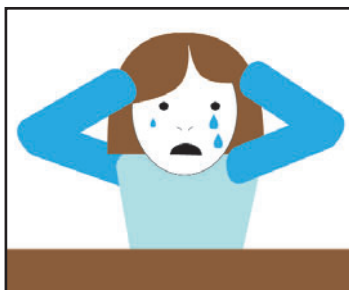
Stres wynika z tego jak człowiek ocenia wydarzenia, które pojawiają się w jego życiu.



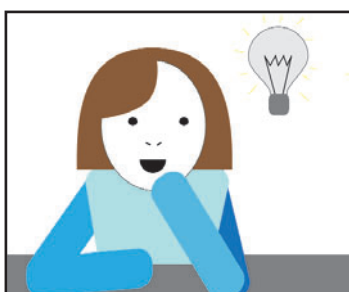
Przykład: Utrata pracy

1. Są ludzie którzy po zwolnieniu z pracy od razu zaczynają szukać nowej pracy. Wiedzą że sytuacja jest zła. Ale od razu działają i nie zamartwiają się. Oceniają że poradzą sobie, że potrafią.



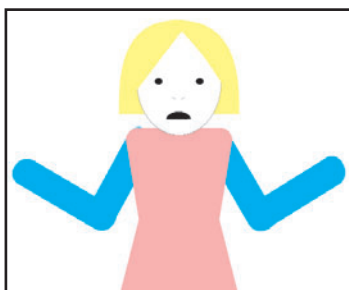


2. Inni ludzie po utracie pracy mają poczucie, że wydarzyła się w ich życiu katastrofa. Nie wierzą że znajdą nową pracę. Uważają że nie poradzą sobie z tą sytuacją. Całkowicie się załamują.



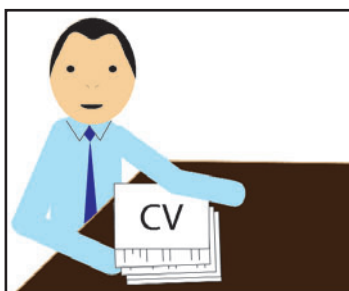
Czy widzisz różnicę?

W pierwszym przykładzie ludzie oceniają sytuację jako przykre wydarzenie. Ale też czują że sobie poradzą. W drugim przykładzie ludzie oceniają sytuację jako ogromnie trudną, ponad ich siły.



A jak Ty oceniasz stresujące sytuacje w Twoim życiu?
Czy masz poczucie że sobie z nimi radzisz?
Czy raczej czujesz się bezradny?
Bezradność to przekonanie że nie możesz zmienić sytuacji.

Dobry stres



Przykład: Rozmowa kwalifikacyjna o pracę

Czujesz zdenerwowanie.
Szybciej bije Ci serce, pocą Ci się dłonie.
Ale bardzo chcesz dostać tę pracę.
Słuchasz uważnie pytań pracodawcy i starasz się jak najlepiej odpowiadać na pytania.



Po rozmowie kwalifikacyjnej nie dostajesz tej pracy.
Ale nie poddajesz się. Szukasz innych ofert.

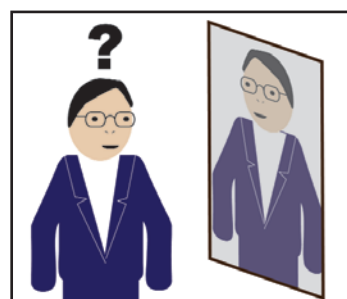
Tak działa **dobry stres**.

Masz energię i motywację żeby zwyciężyć!



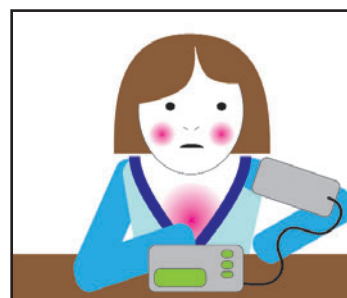
Po czym poznać stres

Każdy człowiek trochę inaczej przeżywa stres.
Zastanów się, jak Ty czujesz się w stresującej sytuacji? Stres możesz zaobserwować w swoim organizmie.



Objawy stresu mogą być takie:

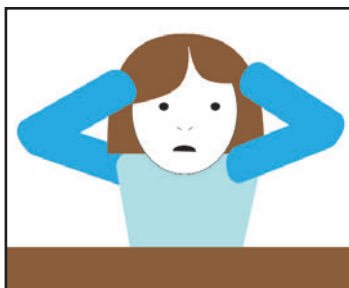
- przyspieszone bicie serca i przyspieszony puls
- podwyższone ciśnienie
- szybki oddech
- rumieńce na twarzy i plamy na dekolcie
- rozszerzone źrenice.



Jeśli stresujesz się:

- pocisz, możesz mieć spocone dłonie
- czujesz suchość w ustach lub ucisk w gardle
- drżą Ci kolana, masz wrażenie że nogi są słabe. Mówi się wtedy o **nogach jak z waty**.
- możesz często chodzić do toalety.
Wiele osób ma w stresie problemy żołądkowe, na przykład biegunkę.
- możesz zacząć się jękać.



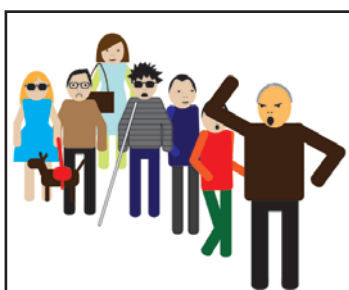


Stres przejawia się również w psychice człowieka.
Psychika to wszystko co myślisz, oceniasz i jak czujesz.

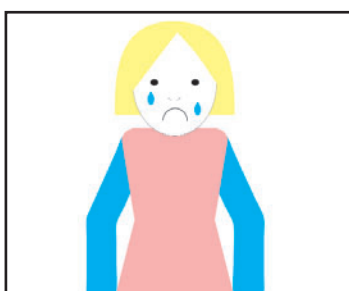


Jeśli odczuwasz silny stres możesz:

- mieć trudności z **koncentracją uwagi**.
To znaczy, nie możesz skupić się na tym co masz zrobić. Myślisz o wielu różnych rzeczach. Mówi się na to **gonitwa myśli**.
- źle **zapamiętywać** i mieć trudności z **przypominaniem** sobie różnych informacji.



W sytuacji stresowej **nie potrafisz podjąć żadnej decyzji**.
Możesz czuć się **rozdrażniony**.
Nie potrafisz opanować złości.
Szybko się denerwujesz i krzyczysz na innych.



Możesz czuć się ciągle **przygnębiony**.
Wtedy nic Cię nie cieszy.
Nawet to co zawsze lubieś.
Ciągle jesteś smutny i chce Ci się płakać.



Jeśli jesteś zestresowany:

- Możesz mieć **problemy ze snem**.

Niektórzy ludzie długo nie mogą usnąć. Jak już usną to śpią niespokojnie. Inni są ciągle senni. Mogliby przespać cały dzień.



- Możesz mieć **problemy z jedzeniem**.

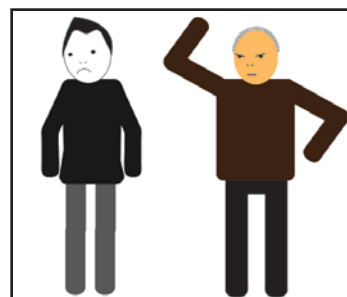
To znaczy nie jesteś w stanie nic zjeść. Albo cały czas chce Ci się jeść. Cały czas coś podjadasz. Mówi się że **zajadasz stres**.



W sytuacji stresującej:

- możesz czuć się **pobudzony**.

Pobudzona osoba nie potrafi spokojnie siedzieć na miejscu. Nerwowo chodzi po pokoju. Często **gestykuluje** czyli rusza rękami podczas rozmowy.



Jeśli zauważasz u siebie kilka z opisanych objawów, może to oznaczać że przeżywasz stres.

Pamiętaj!

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



Choroby wywołane stresem



Przykłady:

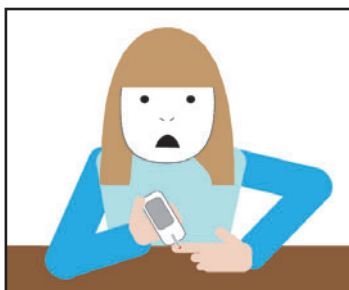
● Depresja.

To poważna choroba wywołana długim stresem.

Jeśli chorujesz na depresję możesz być ciągle smutny. Nie masz siły do działania. Nawet żeby wstać z łóżka. Źle o sobie myślisz. Uważasz, że życie nie ma sensu.



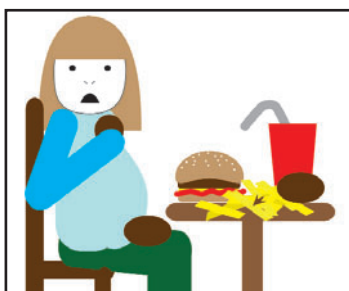
Depresja wymaga długiego leczenia. Przez kilka miesięcy a nawet kilka lat. Musisz iść do lekarza psychiatry. Lekarz porozmawia o Twoich problemach. Jeśli przepisze leki, zażywaj je regularnie!



● Cukrzyca.

To choroba w której musisz zwracać uwagę na to co jesz.

Codziennie trzeba mierzyć poziom cukru we krwi. Stres powoduje że poziom cukru zwiększa się. Wtedy zaczyna źle działać cały organizm.



Zajadanie stresu może spowodować że zaczniesz tyć. Jedzenie uspokaja Cię. Jesz za dużo. Jeśli przestajesz kontrolować ilość zjadanego jedzenia, możesz bardzo przytyć. Wtedy będziesz jeszcze bardziej się stresować.



Sposoby radzenia sobie ze stresem

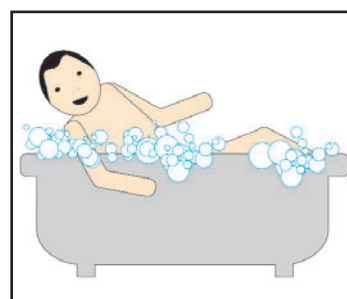
Różni ludzie w różny sposób radzą sobie ze stresem. Na przykład, jeśli zostaniesz okradziony na ulicy możesz wpaść w panikę. Możesz też spróbować poradzić sobie w tej sytuacji. Trzeba zacząć myśleć pozytywnie.



Pozytywne myślenie zmniejsza zdenerwowanie. Skupiasz się na konkretnych działaniach. Kradzież torby powinieneś zgłosić na Policję. Najpierw musisz przypomnieć sobie co było w torbie. Myślisz tylko o rzeczach w torbie. A nie rozpaczasz.

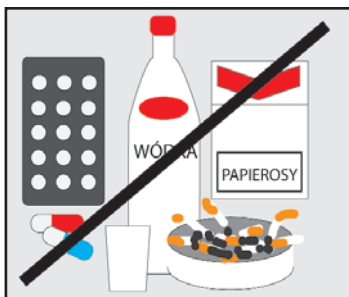


Dobrym sposobem na stresujące sytuacje jest rozmowa z bliską osobą. Niektórym pomaga gorąca kąpiel. Innym pomaga wysiłek fizyczny. Na przykład sport lub przekopanie ogródka.



Niektórzy ludzie próbują radzić sobie ze stresem w sposób szkodliwy dla zdrowia i życia. Piją alkohol, sięgają po papierosy lub narkotyki. Na alkohol, papierosy i narkotyki mówi się **używki**. Branie używek to zupełnie zły sposób na stres.



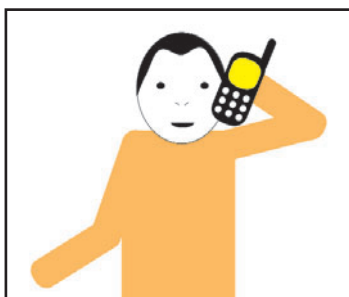


Używki w żaden sposób nie pomagają na stres!
Wręcz przeciwnie.
Mogą przynieść nowy wielki problem.
Mogą spowodować uzależnienie.
Z uzależnieniem bardzo trudno sobie poradzić.



Uzależnienie jest wtedy, kiedy człowiek nie potrafi powstrzymać się od brania używek.
Traci nad tym panowanie.
Uzależnienie wymaga terapii przez wiele lat.

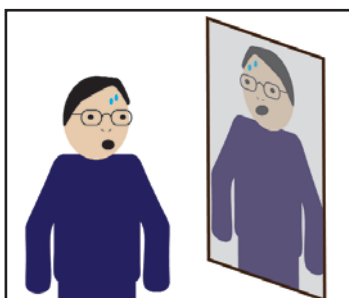
1. Zadanie do rozwiązania



Trzeba najpierw zająć się przyczynami stresu.
I spróbować rozwiązać te problemy.

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 o pracę jest dla Tomka sytuacją stresującą. Kiedy myśli o spotkaniu z pracodawcą ma ścisnięty żołądek i boli go brzuch.



Pomimo zdenerwowania, przygotowuje się razem z trenerem do rozmowy kwalifikacyjnej. Omawiają co odpowiedzieć pracodawcy. Tomek chce dobrze przygotować się do spotkania. Chce żeby pracodawca go zatrudnił.



Ważne!

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

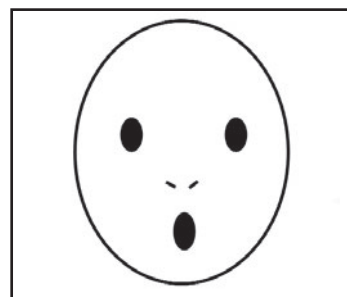
Jeżeli szybko zabierzesz się za działanie, możesz poradzić sobie z przyczynami stresu. Możesz zacząć od poszukania informacji. Dowiedz się co zrobić żeby rozwiązać problem.



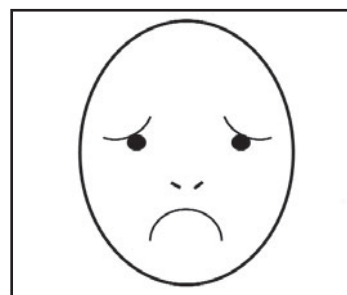
2. Przykre emocje

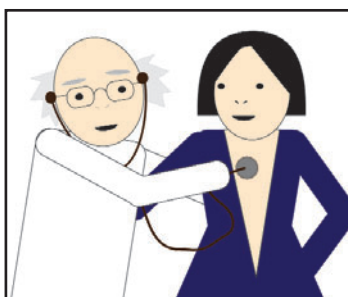
Niektórzy ludzie w sytuacji stresującej chcą zmniejszyć przykre emocje. Czasami to niemożliwe.

Przykre emocje to na przykład strach, złość, gniew, smutek.



Trzeba przeżyć też przykre emocje. To pomoże poradzić sobie ze stresem w przyszłości. Czasem trzeba poczekać na rozwiązanie problemu. Ale robimy tak tylko wtedy, gdy nie mamy wpływu na sytuację.





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.



W tym czasie Kasia bardzo się martwiła się. Bała się że może być poważnie chora. Często płakała. Codziennie długo modliła się. Często też rozmawiała z przyjaciółką.

3. Unikanie

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

KALENDARZ 2022							
CZERWIEC							
PONIEDZIAŁEK	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 się denerwuje. Musi przeczytać jeszcze 2 książki. Musi zapamiętać wiele informacji. Boi się że nie zdąży wszystkiego powtórzyć.



Zamiast się uczyć, Marta bardzo dokładnie sprząta swój pokój. Spędza też dużo czasu w internecie. Robi wszystko żeby nie myśleć o egzaminie.



Sposoby na zmniejszenie stresu

Żeby zmniejszyć stres ludzie stosują różne sposoby.

Na przykład:

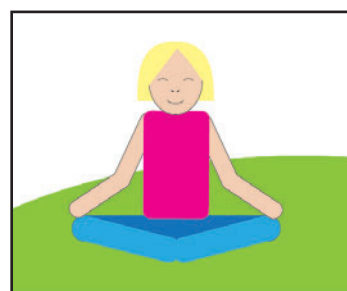
- rozmawiają z bliskimi osobami,
- słuchają muzyki,
- czytają książki,
- dużo śpią,



- relaksują się,
Relaks to inaczej ulga, wyciszenie, odpoczynek.
- biorą gorącą kąpiel,
- piją ziołowe herbatki, na przykład z melisy,
- uprawiają sport. Na przykład biegają, pływają, jeżdżą na rowerze.



- płaczą,
- modlą się,
- medytują.
Medytacja to ćwiczenie umysłu.
Pomaga uspokoić się i skoncentrować myśli.



● palą papierosy



● piją alkohol



● biorą narkotyki





Pamiętaj!

Żeby lepiej radzić sobie ze stresem ważne jest:

- **Mieć przyjaciół.**

Możesz ich prosić o pomoc gdy będzie Ci trudno. Pamiętaj! O przyjaciół trzeba dbać.

Spotykaj się często. Pamiętaj o ich urodzinach. Zapraszaj do siebie. Rozmawiaj o ich sprawach. A nie tylko o swoich problemach.



- **Prowadzić zdrowy styl życia, czyli:**

- zdrowo odżywiać się
- śpij odpowiednią ilość czasu
- regularnie uprawiaj sport lub inną aktywność fizyczną.



- **Dbać o swoje zdrowie w miejscu pracy.**

Jeśli w pracy na przykład podnosisz ciężary, zadbaj o swój kręgosłup. Podnoś ciężkie rzeczy tak jak pokazuje rysunek.

Po zakończeniu pracy postaraj się odpocząć.



- **Sprawdzać stan swojego zdrowia.**

Regularnie wykonuj badania profilaktyczne. Kobiety powinny badać się też u ginekologa.

Jeśli będziesz zdrowy, łatwiej poradzisz sobie ze stresem!

W serii Biblioteka self-advokata dotyczących ukazały się:



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:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 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.