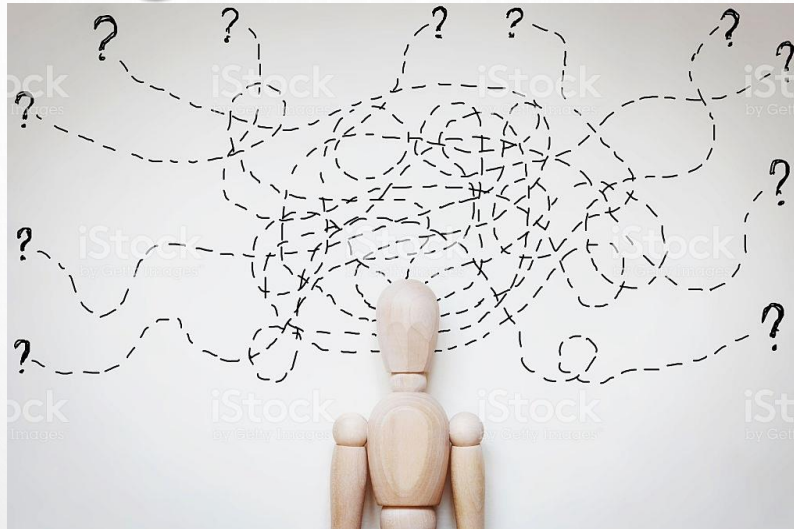




STRES - PRZYJACIEL CZY WRÓG?



DOTYCZY KAŻDEGO CZŁOWIEKA

# STRES MOŻE BYĆ:

## LEKKI I UMIARKOWANY

- DZIAŁA MOBILIZUJĄCO I MOTYWUJĄCO
- ZACHĘCA NAS DO DZIAŁANIA, GDY MAMY PRZED SOBĄ JAKIEŚ TRUDNE ZADANIE DO WYKONANIA
- POMAGA NAM W REALIZACJI CELÓW, KTÓRE SOBIE STAWIAMY

## SILNY I DŁUGOTRWAŁY

- PRZECIĄŻA I WYCZERPUJE ORGANIZM
- SZKODZI ZDROWIU PSYCHICZNEMU I FIZYCZNEMU

# DLACZEGO ODCZUWAMY STRES ?

- TO NATURALNA REAKCJA NASZEGO ORGANIZMU NA ZBYT DUŻE PRZESZKODY, GDY DZIEJE SIĘ COŚ, Z CZYM SOBIE NIE RADZIMY
- GDY NIE POSIADAMY ZASOBÓW, MOŻLIWOŚCI, ABY PORADZIĆ SOBIE W DANEJ SYTUACJI

# STRES A EMOCIJE



# W STRESIE POJAWIAJĄ SIĘ NIEPRZYJEMNE EMOCJE

- SMUTEK
- ROZDRAŻNIENIE
- ZŁOŚĆ
- STRACH
- BEZRADNOŚĆ
- ZAKŁOPOTANIE

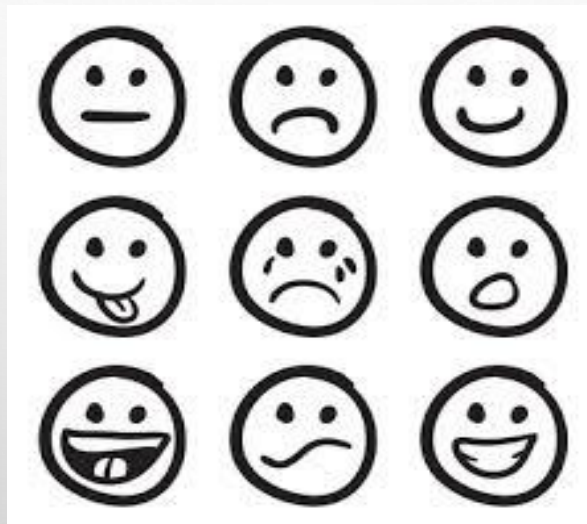
The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of varying sizes scattered in the corners. The text is centered and written in a bold, black, hand-drawn font.

CO MOŻESZ ROBIĆ,  
ABY PORADZIĆ SOBIE  
ZE STRESEM ?

ZASTANÓW SIĘ, CO CIEBIE STRESUJE  
- NAZWIJ TO!



ROZPOZNAJ, NAZWIJ  
I WYRAZ TO CO CZUJESZ



ZADBAJ O RELACJE Z INNYMI  
-PROŚ O POMOC



CHOĆ TO TRUDNE - ZAAKCEPTUJ TO CZEGO NIE  
MOŻESZ ZMIENIĆ, NA CO TY NIE MASZ WPŁYWU,  
POSZUKAJ PLUSÓW  
- POWIEDZ SOBIE -DAM RADĘ !



# ZARZĄDZAJ CZASEM



Download from  
Dreamstime.com  
This watermarked content image is for previewing purposes only.

27758019  
Szefer | Dreamstime.com

- ZRÓB LISTĘ RZECZY DO ZROBIENIA
- ZAPLANUJ DZIEŃ
- ROZŁÓŻ TRUDNY MATERIAŁ NA MNIEJSZE PARTIE
- PODKREŚLAJ SWOJE OSIĄGNIĘCIA  
DOCENIAJ SIEBIE
- NAUCZ SIĘ NOWEJ  
UMIEJĘTNOŚCI, TO DA CI WIARĘ  
W TWOJE MOŻLIWOŚCI

# DBAJ O ZDROWIE

- JEDZ ZDROWO I PIJ WODĘ



- WYSYPIAJ SIĘ I ODPOCZYWAJ



# ZNAJDŹ CZAS TYLKO DLA SIEBIE - ZRÓB TO CO LUBISZ

POSŁUCHAJ MUZYKI



BĄDŹ AKTYWNY



# ĆWICZ UWAŻNE ODDYCHANIE

ABY ODDYCHANIE BYŁO  
TWOJĄ MOCĄ:

ODDYCHAJ SPOKOJNIE,  
SKUP SIĘ NA ODDYCHANIU,  
PO KAŻDYM CYKLU WDECHU  
I WYDECHU, PRZYTRZYMAJ  
ODDECH NA 1-2 SEKUNDY



UŚMIECHAJ SIĘ!



# DASZ RADE!

