

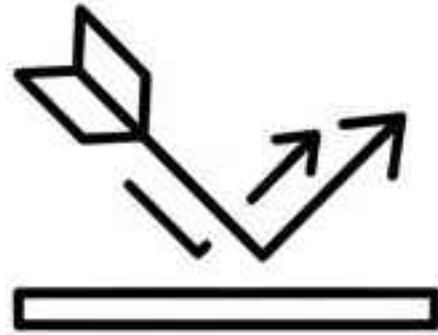
Anatomia Stresu: Stresu: Od do Definicji do Zdrowia

Zrozumienie mechanizmu,
który rządzi Twoim ciałem i
umysłem.



Raport na podstawie analizy psychologicznej.

Ewolucja znaczenia: Czym właściwie jest stres?



Podejście Bodźcowe

Definicja (Irving Janis): Stres to okoliczności zewnętrzne i wymagania (stresory).

Krytyka: Podejście niejednoznaczne. To samo wydarzenie dla jednej osoby jest stresem, dla innej nie.



Podejście Reakcyjne

Definicja: Stres to wewnętrzna reakcja dyskomfortu jednostki.

Krytyka: Podejście uznawane obecnie za niewystarczające, choć uwzględnia wewnętrzne przeżycia.



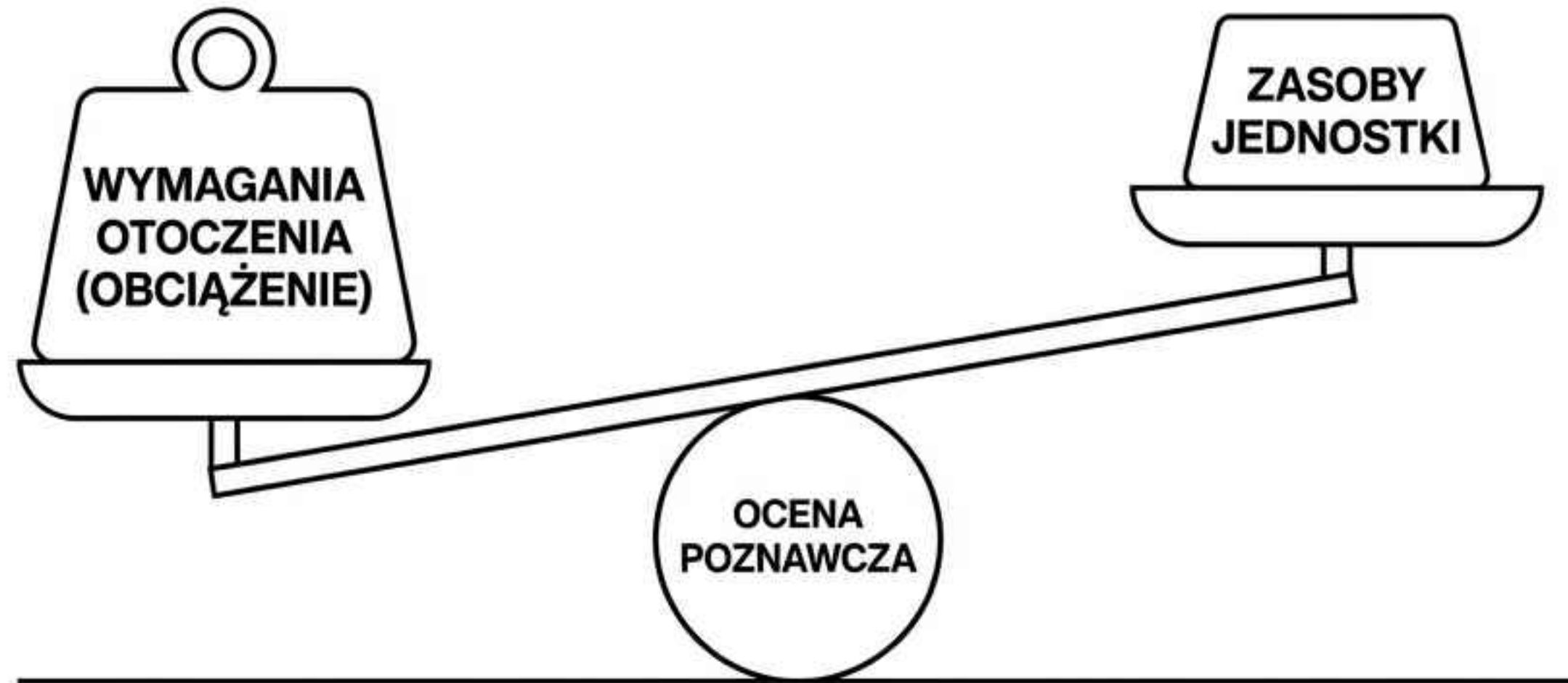
Podejście Relacyjne

Standard Współczesny: Stres nie jest ani w otoczeniu, ani w jednostce. To relacja między nimi.

Klucz: Subiektywna ocena znaczenia tej relacji decyduje o wystąpieniu stresu.

Definicja Relacyjna: Bilans Zasobów

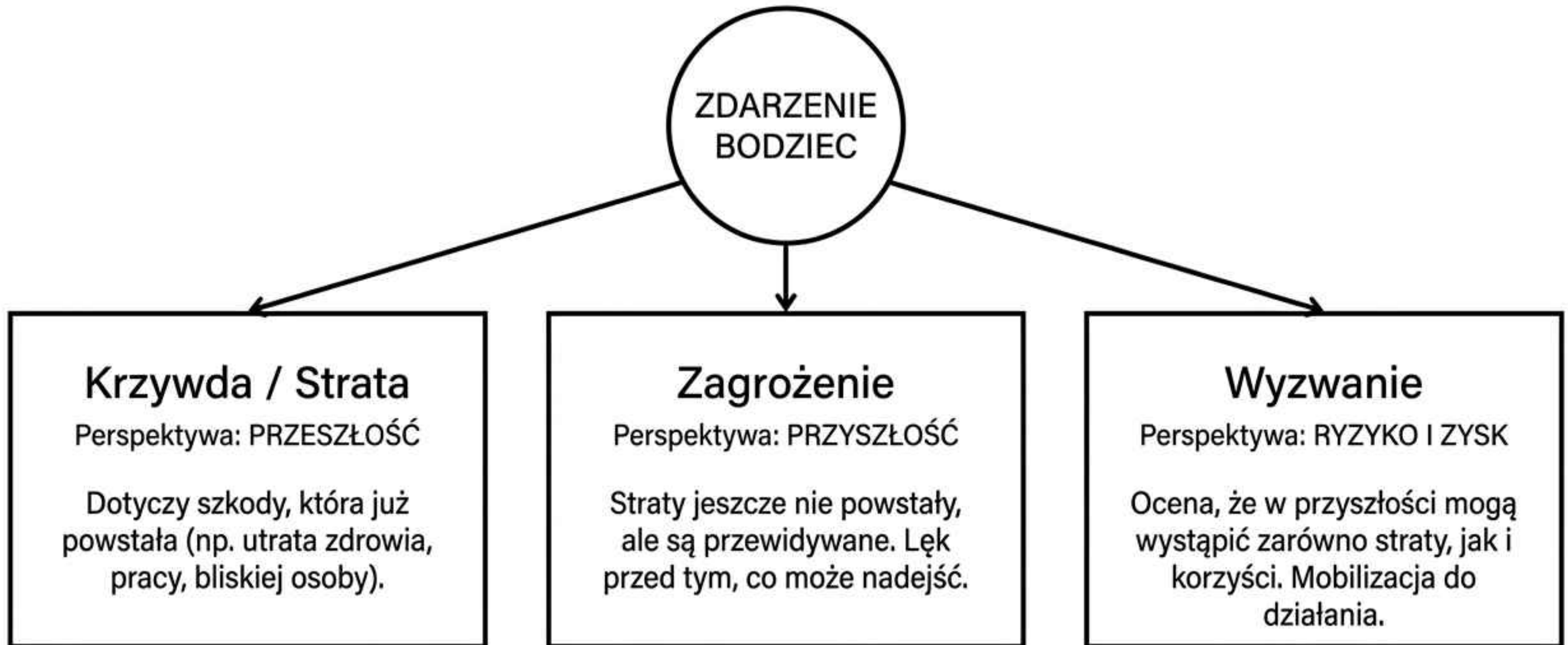
Według Richarda Lazarusa i Susan Folkman stres to „określona relacja między osobą a otoczeniem, która jest oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby, oraz zagrażająca jej dobrostanowi”.



WYMAGANIA > ZASOBY = STRES

Ocena Sytuacji: Twój Wewnętrzny Sędzia

Sytuacja stresowa jest oceniana przez jednostkę na jeden z trzech sposobów:



Dwie Twarze Stresu: Hans Selye

EUSTRES (Pozytywny)



- Charakter: Krótkotrwały.
- Działanie: Mobilizuje, dodaje energii, wspiera rozwój.
- Percepcja: Wyzwanie.
- Przykład: Egzamin, ważna rozmowa.

DYSTRES (Negatywny)



- Charakter: Długotrwały, przewlekły.
- Działanie: Przeciąża, prowadzi do wyczerpania, lęku.
- Percepcja: Zagrożenie.
- Skutek: Poczucie utraty kontroli.

Mechanizm Zniszczenia: Kiedy System Zawodzi

Negatywny, przewlekły stres (dystres) ma destrukcyjny wpływ na zdrowie. To nie tylko „złe samopoczucie” – to biochemia.

Długotrwałe narażenie na wysoki poziom **KORTYZOLU** i **ADRENALINY** może trwale zmienić funkcjonowanie mózgu i nastroj.

Poniżej znajduje się audyt objawów, które świadczą o przekroczeniu granic wytrzymałości organizmu.

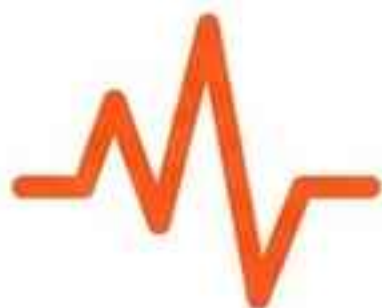


Audyt Zdrowia: Zaburzenia Nastroju i Emocji



Depresja

Przewlekły stres to główny czynnik ryzyka zaburzeń depresyjnych.



Zaburzenia Lękowe

Nerwica, ciągły niepokój, ataki paniki.



Wypalenie

Uczucie wyczerpania, cynizm, brak poczucia skuteczności (emocjonalne i zawodowe).



Chwiejność

Wybuchy gniewu, płaczliwość, poczucie bezradności.



Anhedonia

Utrata zainteresowań i zdolności do odczuwania radości.

Audyt Zdrowia: Zapaść Poznawcza



FOCUS: Problemy z koncentracją i uwagą. Trudności w skupieniu się na zadaniach.

MEMORY: Luki w pamięci krótko- i długoterminowej.

CHAOS: Tzw. „gonitwa myśli”, paraliż decyzyjny, trudności w rozwiązywaniu problemów.

FILTER: Pesymizm – negatywny filtr postrzegania rzeczywistości i drastyczny spadek samooceny.

Audyt Zdrowia: Sygnały Ostrzegawcze w Zachowaniu



Sen

Bezsennaść,
wybudzanie się
w nocy,
koszmary senne.



Relacje

Izolacja
społeczna i
wycofywanie się
z kontaktów.



Nawyki Żywieniowe

Skrajności –
objadanie się lub
całkowity brak
apetytu.



Ucieczka

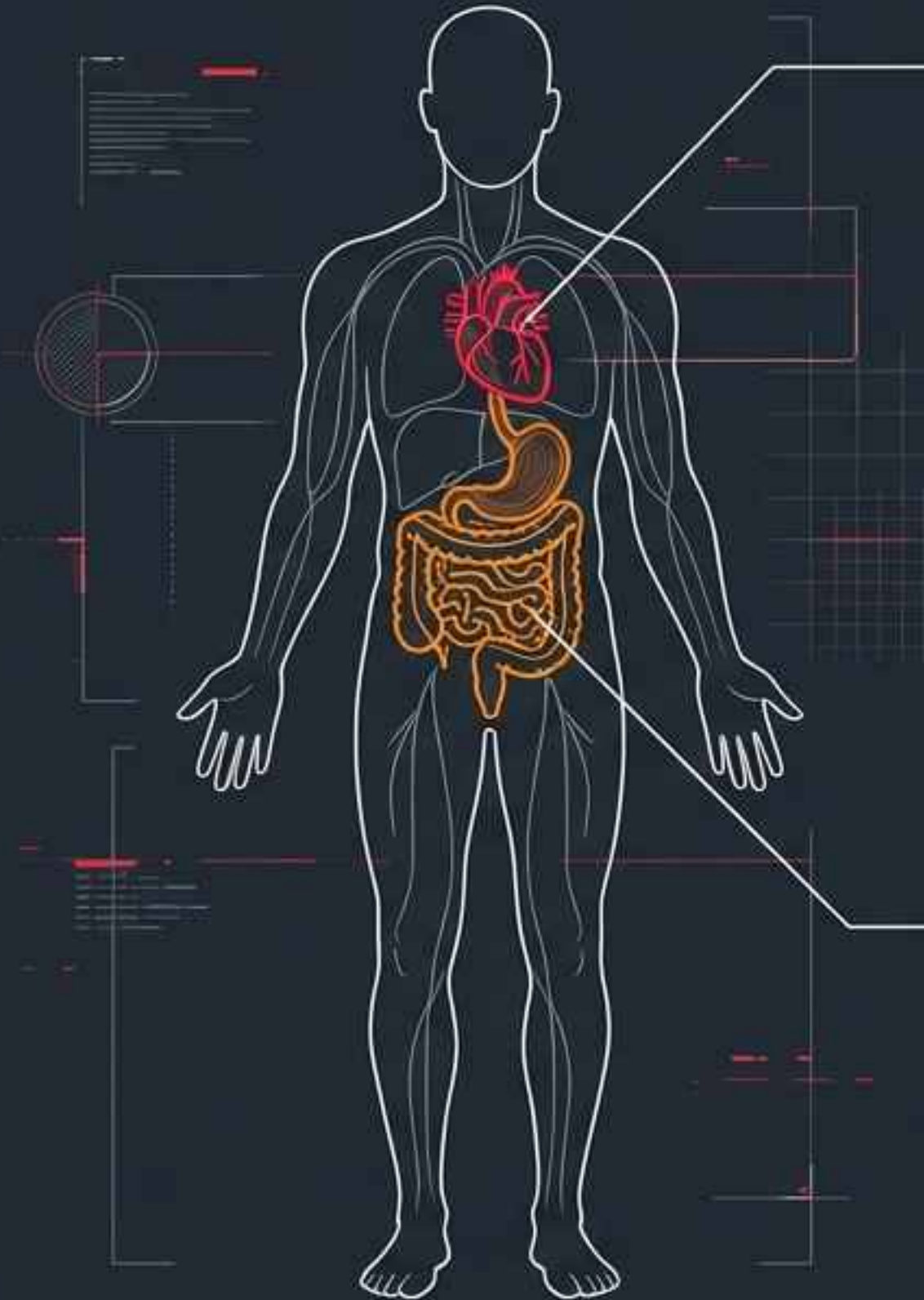
Nadużywanie
alkoholu,
papierosów lub
leków
(samoleczenie).



Tiki Nerwowe

Obgryzanie
paznokci,
zaciskanie
szczęki,
drapanie się.

Ciało Pamięta: Serce i Układ Trawienny



UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY:

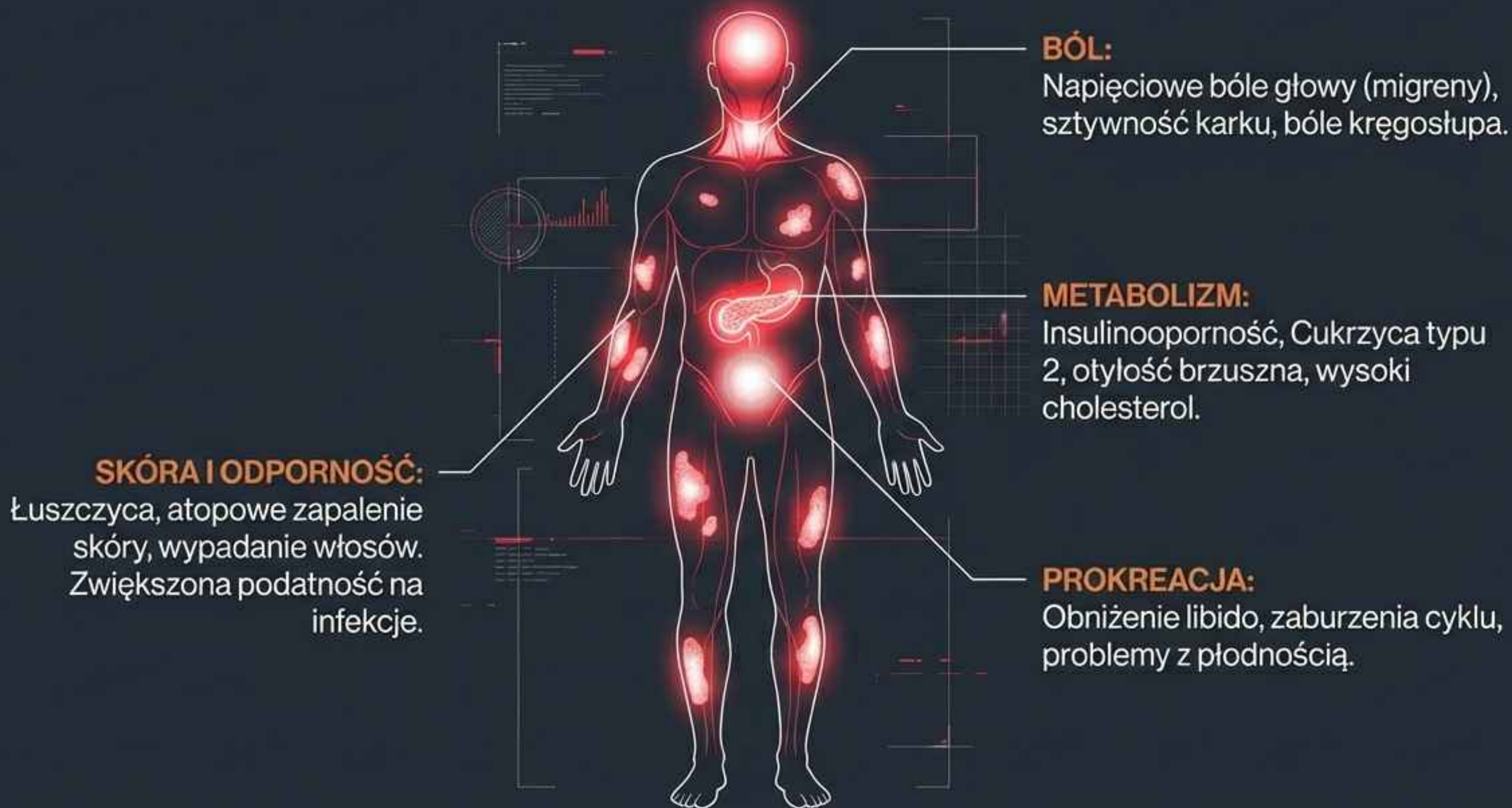
Nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, arytmia.

Ryzyko krytyczne: Zawał mięśnia sercowego i udar mózgu.

UKŁAD POKARMOWY (PSYCHOSOMATYKA):

Wrzody żołądka i dwunastnicy.
Zespół jelita drażliwego (IBS).
Przewlekłe bóle brzucha i zgaga.

Ciało Pamięta: Upadek Systemowy



Długofalowe Prognozy



- **WNIOSKI:** Ignorowanie przewlekłego stresu prowadzi do trwałego uszczerbku na zdrowiu.
- **ZABURZENIA ADAPTACYJNE I PTSD:** Reakcje na skrajnie ciężki i długotrwały stres.
- **DEGENERACJA MÓZGU:** Zwiększone ryzyko chorób neurodegeneracyjnych i trwałego uszkodzenia struktur mózgowych.
- **SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNA:** Trwałe trudności z pamięcią roboczą i elastycznością poznawczą.

Punkt Zwrotny: Powrót do Źródła



Reakcja na stres zaczyna się w mózgu. To tam zapada decyzja, czy sytuacja jest zagrożeniem, czy wyzwaniem. Klucz do skutecznego radzenia sobie ze stresem i ochrony zdrowia tkwi w naszych myślach, przekonaniach i sposobie postrzegania rzeczywistości.

"Zmiana perspektywy to pierwszy krok do zdrowia."