

STRES NIE ZAWSZE JEST ZŁY!

KAŻDY DOŚWIADCZA STRESU. TO ZUPEŁNIE NATURALNE, BY ODCZUWAĆ STRES PRZED EGZAMINEM LUB PRACĄ RÓWNIEM MOGAŁA NOWA SZKOŁA LUB PRACA RÓWNIEM MOGAŁA BYĆ STRESUJĄCE. TO JEST OKAY.

JESLI JEDNAK CZĘSTO DOŚWIADCZASZ OGOROMNEGO STRESU BEZ OTRZYMYWANIA ŻADNEGO WSPARCIA, BĘDZIE TO MIAŁO NISZCZĄCY WPŁYW NA TWOJE CIAŁO.

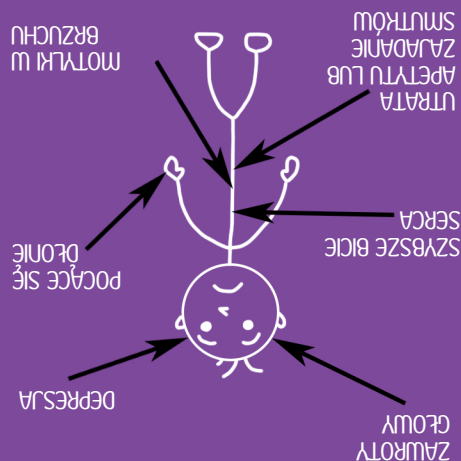
3 RODZAJE STRESU

POZYTYWNY
NORMAŁNA I KLUCZOWA CZĘŚĆ ZDROWEGO ROZWOJU. NP. PISANIE EGZAMINU LUB ZASTRZYK. POWAŻNY TYMCZASOWY STRES ŁAGODZONY RELACJAMI DAJĄCYMI WSPARCIE. NP. ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY.

ZNIEŚCENIA
DUŻY, CZĘSTY I/LUB DŁUGOTRWAŁY PROBLEM. NP. NADUŻYCIA FIZYCZNE LUB WYKORZYSTYWANIE SEKSUALNE

TOKSYCZNY

UCZUCIE STRESU?



CZYM JEST TOKSYCZNY STRES?

"TO JAKBY NIESTANNA PRESJA, COŚ CO ZAWSZE ZAPRZĄTA CI UMYSŁ. PRAWIE JAK CIEMNA CHMURA NAD GŁOWĄ!

"ROZMAWIAJ Z
LUDŹMI O SWOICH
PROBLEMACH. NIE DUŚ
ICH W SOBIE!"

JEŚLI SIĘ STRESUJESZ, SPRÓBUJ
POROZMAWIAĆ Z:

- BLISKIM PRZYJACIEŁEM LUB PRZYJACIÓŁMI
- KIMŚ Z RODZINY
- NAUCZYCIELEM, LEKARZEM, PRACOWNIKIEM OŚ. PRACY Z MŁODZIEŻĄ
- INFOLINIA DLA DZIECI – CHILDLINE: 0800 1111
- INFOLINIA ŻYCIA – LIFELINE: 0808 808 8000

PRZEWODNIK MŁODEJ OSOBY PO KWESTIACH STRESU I ODPORNOŚCI

KONKRETNE RADY I WSKAZÓWKI. :)

POMOCNE POZYTYWNE STRATEGIE



"BROSZURA TA ZOSTAŁA STWORZONA PRZEZ MŁODZIEŻ DLA MŁODZIEŻY. CHCEMY PODZIĘKOWAĆ WSZYSTKIM MŁODYM OSOBOM, KTÓRE POMOGŁY NAM JĄ OPRACOWAĆ."

PRZYCZYNA TOKSYCZNEGO STRESU

ISTNIEJE WIELE PRZYCZYŃ POWODUJĄCYCH TOKSYCZNY STRES W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY. OBEJMUJĄ ONE:

NADUŻYCIĘ /
WYKORZYSTYWANIE



FIZYCZNE



EMOCJONALNE



SEKSUALNE

ZANIEDBANIE



ZANIEDBANIE



EMOCJONALNE

PROBLEMY W DOMU



PROBLEMY ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



CZŁONEK RODZINY
ODBYWAJĄCY KARĘ WIEZIENIA



AGRESJA W STOSUNKU
DO MATKI



ROZWÓD



NADUŻYWANIE SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH

SKUTKI TOKSYCZNEGO STRESU

TOKSYCZNY STRES JEST BARDZO NIEBEZPIECZNY I PROWADZI DO POWAŻNYCH KONSEKWENCJI ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO MAJĄCYCH WPŁYW NA ŻYCIE CZŁOWIEKA. DOŚWIADCZAJĄC DUŻEJ ILOŚCI TOKSYCZNEGO STRESU W SWOIM ŻYCIU JAKO DZIECKO, ZWIĘKSZA SIĘ PRAWDOPODOBIENIŚTWO:

- ODDYCIĄ STOSUNKU SEKSUALNEGO W MŁODYM WIEKU
- NADUŻYWANIA NARKOTYKÓW
- PALENIA
- CHOROBY WĄTROBY
- ROZWOJU CHOROBY PŁUC I CHOROBY SERCA
- DEPRESJI
- CUKRZICY
- PRÓBY SAMOBÓJCZEJ

DOBRE WIEŚCI: ODPORNOŚĆ

NA SZCZĘŚCIE: JEST WIELE SPOSOBÓW NA WALKĘ Z TOKSYCZNYM STRESEM. NAZYWAMY TO ODPORNOŚCIĄ (RESILIENCE).

ODPORNOŚĆ ZMIENIA TOKSYCZNY STRES NA STRES MOŻLIWY DO ZNIESIENIA. ODPORNOŚĆ POMAGA NAM W RADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI I NIE TYLKO UMOŻLIWIA NAM PRZETRWANIE, ALE TAK NA PRAWDĘ POZWALA NAM ROZWIJAĆ SIĘ.

RADY DOTYCZĄCE BUDOWANIA ODPORNOŚCI

- JEŚLI TO MOŻLIWE ODDAL/ODETNIJ SIĘ OD DANEJ SYTUACJI
- POROZMAWIAJ Z ZAUFANĄ DOROSŁĄ OSOBĄ
- ZAAKCEPTUJ TO, ŻE ZMIANY SĄ CZĘŚCIĄ ŻYCIA
- ZADBAJ O SIEBIE
- ZWRACAJ UWAGĘ NA SWOJE POTRZEBY I UCZUCIA
- SPRÓBUJ GŁĘBOKIEGO ODDYCHANIA I PRAKTYKOWANIA ŚWIADOMOŚCI (MINDFULNESS)
- SPOGLĄDAJ NA SPRAWY Z SZEROKIEJ PERSPEKTYWY
- ŚPIJ CO NAJMNIEJ 8 GODZIN DZIENNE
- JEDZ ZDROWO I BĄDŹ AKTYWNY
- PRZEBYWAJ ZE SWOIMI ZNAJOMYMI I DZIEL SIĘ Z NIMI SWYMI PROBLEMAMI
- RÓB TO CO KOCHASZ: SPORT, MUZYKA, CZYTANIE, OGLĄDANIE FILMÓW ITP.
- ROZMAWIANIE JEST DOBRE

JEŚLI CZUJESZ, ŻE TWOJE ŻYCIE JEST W NIEBEZPIECZEŃSTWIE, ZADZWOŃ NA POLICJĘ POD NUMER 999 LUB POROZMAWIAJ Z INNĄ OSOBĄ DZWONIĄC NA INFOLINIĘ ŻYCIA POD NUMER 0808 800 8000

GDY SIĘ STRESUJĘ TO...

- „IDĘ NA SPACER, ABY OCZYŚCIĆ UMYŚŁ.” SHARON, 19 LAT.
- „WYPIJAM FILIŻANKĘ HERBATY.” SIMON, 13 LAT.
- „IDĘ NA SIŁOWNIĘ I SŁUCHAM MUZYKI.” HARRY, 17 LAT.
- „ROZMAWIAM Z KOLEGĄ/KOLEŻANKĄ.” MICA, 15 LAT.
- „IDĘ NA SPACER LUB ĆWICZĘ.” RICARDO, 16 LAT.
- „ROBIĘ PIĘCIOMINUTOWĄ PRZERWĘ I PIJĘ DOBRĄ HERBATĘ.” EMMA, 17 LAT
- „WYPROWADZAM PSA NA SPACER.” NIKKI, 20 LAT.
- „ZAKŁADAM SŁUCHAWKI I SŁUCHAM MUZYKI.” THOMAS, 17 LAT
- „IDĘ DO KINA, OGLĄDAM TELEWIZJĘ LUB GRAM W GRY.” AARON, 16 LAT