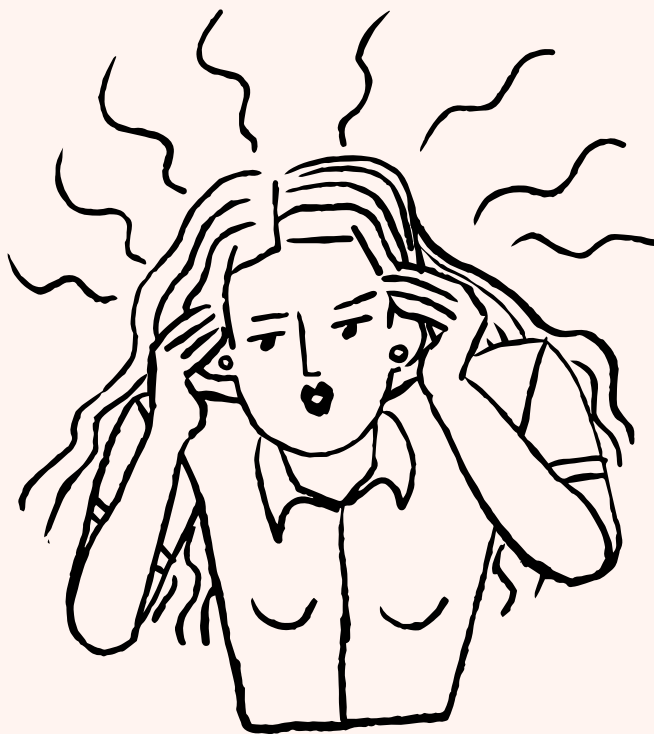


STRESSZ NAPLÓ

Ahhoz, hogy meg tudjunk küzdeni a stresszel, meg kell ismernünk azt. Ehhez arra van szükség, hogy minél többet tudjunk a stresszkeltő helyzetekről és a saját érzéseinkről, reakcióinkról. Sokan nem is érzik, hogy stresszben léteznek, mert megszokták azt, de a jó megfigyelés képessége fejleszthető! A napló segítségével naplózzuk minden egyes stresszes helyzetünket, ahogyan éppen történik. Fontos, hogy ne várjunk sokat vele, legjobb, ha akkor felírjuk, amikor éppen történik.



ÖSSZEÁLLÍTOTTA: KOLLERITS ELIZA

Bevetö MI A STRESSZ?



A stressz fizikai és kémiai (hormonális) reakciók bonyolult folyamata, amelyet egy erős érzelmi inger vált ki. Megkülönböztethetünk akut és krónikus stresszt. Az akut stressz a szervezet rövidtávú, adott pillanatban a stresszóra adott reakciója. Ezzel szemben a krónikus stressz hosszútávon fennmarad, folyamatos készenléti állapotban tartva a testet. Ekkor az egyén valamilyen olyan stresszornak van kitéve amit nem tud megszüntetni, vagy azért mert fel sem ismeri azt, vagy azért mert képtelen fellépni ellene.

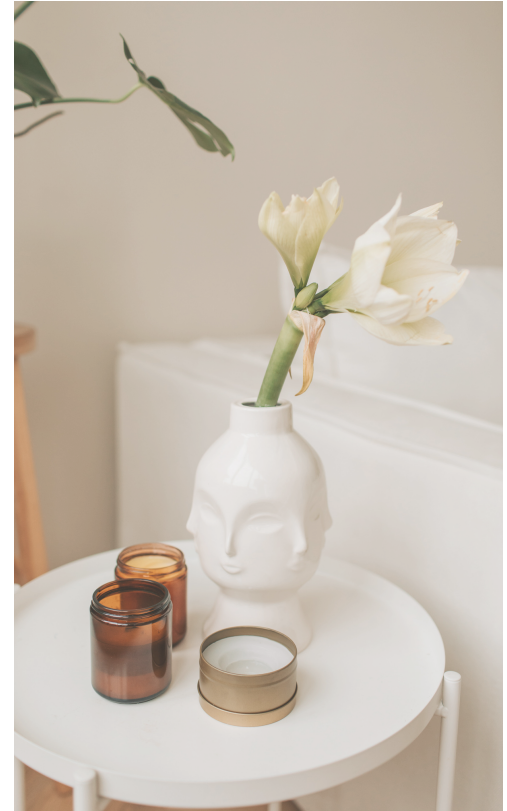
Az ember nem független a környezetétől, amelyben létezik. Gyakran környezeti inger váltja ki a stresszt: az egyik legnagyobb stresszt az okozza, ha nem lehetünk önmagunk, és valaki másnak próbálunk mutatkozni.

Hogyan HASZNÁLJUK?

A táblázatba jegyezzük fel, hogy...

- mikor történt (nap és óra)
- milyenek éreztük a stresszt (0-10)
- hol voltunk, kivel voltunk, mi történt
- milyen testi tüneteket észleltünk
- mire gondoltunk, mit éreztünk
- mire gondoltunk és mit tettünk, hogy megnyugtassuk magunkat
- sikeres volt-e a megküzdés
- hogyan ért véget a stresszes helyzet
- mit tudnánk tenni legközelebb

A stressz olyan embert is érinthet, aki úgy gondolja, hogy az élete teljesen jó, normális, mivel nem tudatosul benne a stressz.



Az emberek testi és lelki egészsége nem független egymástól. A testünk állapota és betegségei összefüggenek a lelkiállapotunkkal, az érzéseinkkel. Ha nem tudunk nemet mondani, gyakran a testünk teszi meg ezt helyettünk.

A stressznapló KÉSZÍTŐJE

A naplót a "pániknapló" mintájára készítettem, kis módosításokkal. A stresszről készült összefoglaló forrása nagyrészt Dr. Máté Gábor könyve, A test lázadása. Annak ellenére, hogy ezek az információk sok helyen fellelhetők, mégis szeretném őt hivatkozni, mivel a könyve adta az ötletet a naplóhoz.



Kollerits Eliza vagyok, viselkedéselemző, okleveles pszichológus és leendő komplex művészeti terapeuta. Jelenleg az ELTE Pszichológia Doktori Iskola Személyiség- és egészségpszichológia programjának doktorandusza vagyok. Amellett, hogy magánpraxisban fogadom a normatív krízissel, életvezetési nehézségekkel hozzám fordulókat, tudományos munkát is végzek. 2019 óta vizsgálom a pajzsmirigybetegséggel élő nők személyiségét, életminőségét. Ha érinti a betegség, vegyen részt a kutatásokban, és segítse a tudomány előrehaladását!
2022.09.16.

TÖBB SEGÍTSÉGRE
VAN SZÜKSÉGE?

VÁROM HÍVÁSÁT!



eliza.kollerits@gmail.com

+36 30 29 82 131

www.kolleritseliza.hu