



## ***1.8.4 Reakcije na stres***



**Podstawową reakcją naszego ciała na stres jest wzrost napięcia mięśniowego. Im czynnik stresujący jest mocniejszy, tym dłużej trwa powrót do stanu wyjściowego.**

**Typowymi objawami zbyt silnego działania stresu na nasz organizm są: ból głowy, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszone bicie serca, szybki oddech, uczucie suchości w ustach. Takie stany fizjologiczne determinują nasze zachowania w sytuacji silnego stresu. Może to być palenie papierosów, używanie alkoholu, objadanie się, kłopoty z zasypianiem, poczucie bezsilności, unikanie kontaktów z ludźmi, niska samoocena, a nawet w skrajnych wypadkach myśli samobójcze. Zbyt wysoki poziom stresu osłabia działanie naszych funkcji psychicznych, powodując kłopoty z panowaniem nad reakcjami, problemy z wystawianiem się, logicznym myśleniem, pamięcią i emocjami.**

# Podsumowując objawy stresu przedstawiają się w następujących 4 aspektach:

## Reakcje fizyczne organizmu na stres:

- ból głowy
- drżenie rąk
- zimne ręce
- nadmierne pocenie się
- bóle w klatce piersiowej
- brak apetytu
- ból brzucha
- nudności
- zaburzenie trawienia
- podwyższone ciśnienie
- nadwrażliwość na bodźce
- szczykościsk
- wysypka
- blady odcień skóry
- dreszcze
- napięcie i bóle mięśni
- problemy ze snem
- trudności w oddychaniu

## Symptomy w sprawności intelektualnej:

- osłabienie pamięci
- obniżenie efektywności pracy intelektualnej
- obniżenie tempa pracy intelektualnej
- częste pomyłki
- uczucie pustki w głowie
- trudności w koncentracji

## ***Przejawy stresu w emocjach i myśleniu:***

- chwiejność emocjonalna
- niepokój
- lęk
- gniew
- nieracjonalność myśli
- nieufność
- uczucie zmęczenia
- niecierpliwość
- drażliwość

## ***Przejawy stresu w emocjach i myśleniu:***

- wybuchy płaczu
- stosowanie używek
- objadanie się
- szybkie tempo mówienia
- unikanie kontaktów z ludźmi
- nerwowe tiki
- spowolnienie reakcji
- nerwowość ruchów
- agresja, prowokowanie konfliktów