

żółta kanapa

Jak urządzisz swój spokój?

MAPA ANTYSTRESOWA

Organizator



Z inicjatywy



START

„ŻÓŁTA KANAPA”

symbolizuje czas i miejsce, w którym zajmuję się moimi potrzebami emocjonalnymi.



KROK 1.

SZUKAM
RZETELNEJ WIEDZY
I POTWIERDZONYCH
DANYCH

Chcę lepiej rozumieć czym jest stres, jak wpływa na mój organizm, czy zawsze jest szkodliwy i jak rozpoznać objawy skutków stresu przewlekłego.



Wyniki badania populacyjnego **Białystok Plus** wskazują, że aż 62,3% pracujących białostoczan deklaruje narażenie na stres w miejscu pracy, a 58% określa je jako jeden z głównych czynników obciążających.



Wg diagnozy **Wydziału Socjologii Uniwersytetu w Białymstoku**, młodzi białostocczanie najbardziej stresują się finansami, a starsi – własnym zdrowiem i chorobami bliskich.

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku zwraca uwagę na dane Ipsos Health Service. Wskazują, że w Polsce 11% zwolnień chorobowych dotyczy problemów ze zdrowiem psychicznym, głównie z powodu nadmiaru zadań, presji czasu i złych relacji w pracy.

Specjaliści z **Białostockiego Centrum Onkologii** ostrzegają, że przewlekły stres osłabia układ odpornościowy, co może utrudnić organizmowi wykrywanie i niszczenie komórek nowotworowych.

W stresie chętnie sięgamy po słodkie, alkohol, słone przekąski. A powinniśmy robić dokładnie odwrotnie! Zdrowa dieta realnie pomaga w walce ze stresem. Więcej na stronie diety.nfz.gov.pl polecanej przez **Podlaski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia**.

„Naturalne” preparaty bez recepty „na stres”? **Wydział Farmaceutyczny Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku** ostrzega, że mogą one prowadzić do szkodliwych interakcji z lekami, np. dziurawiec osłabia skuteczność antykoncepcji hormonalnej i leków przeciwdepresyjnych.

Żółta Kanapa symbolizuje przestrzeń i czas, które warto wygospodarować, by przyjrzeć się własnym potrzebom i emocjom.

To pierwszy krok do zadbania o swój dobrostan i do przeciwdziałania negatywnemu wpływowi stresu na nasze zdrowie.

Zachęcamy! Regularnie sprawdzaj, co czujesz, jak wyglądają Twoje relacje z innymi, jak radzisz sobie z codziennością, czy dobrze śpisz, czy masz energię do działania i czy optymistycznie patrzysz w przyszłość.

Nie wiesz od czego zacząć?

Sprawdź inspiracje na naszej Mapie Antystresowej, a także w poradnikach i podcastach na stronie:

www.bialystok.pl/zołtakanapa

KROK 2.

OCENIAM SWOJĄ
SYTUACJĘ

- Jak się czuję?
- Czy mam objawy skutków stresu?
- Co ostatnio się wydarzyło?
- O czym myślę?
- Co mnie stresuje i dlaczego?

PRZED TOBĄ **3**
ANTYSTRESOWE ŚCIEŻKI

Elementy każdej z nich mogą połączyć się w rozwiązanie najlepsze dla mnie.

Jeśli – mimo mapy – poczuje się zagubiona/y, skonsultuję się ze specjalistą.



„Prawidłowe nawyki oddechowe pozwalają uwalniać napięcia, rozbrajają traumy oraz pomagają poczuć, że świat zewnętrzny jest bezpiecznym miejscem” – podpowiada „**Joginka w Podróż**”.

Czasem ta ścieżka jest niedostępna. Często wymaga pracy, czasu lub bolesnej zmiany. Szukam informacji o radzeniu sobie ze zmianami, by lepiej zrozumieć ich naturę.

ścieżka nr 1

DZIAŁAM,
BY ZMIEŃIĆ
SYTUACJĘ

ścieżka nr 2
ZMIENIAM
INTERPRETACJĘ

Mam wpływ na to, co mówię i myślę oraz na to, jak oceniam daną sytuację. Mogę uwolnić się od oceny innych, szukać w sobie optymizmu, definiować cele zgodnie z moimi potrzebami. Pracuję nad tym samodzielnie lub z terapeutą.



Pracownia Integra poleca lekturę książki „Zachowuj się. Jak biologia wydobyla z nas to, co najgorsze, i to, co najlepsze” (Robert M. Sapolsky). Czytamy w niej m.in., że „w obliczu stresu, kobiety częściej niż mężczyźni korzystają ze wsparcia bliskich. Kontakty społeczne w sytuacjach stresowych wspierają zdrowie i długowieczność.”

ścieżka nr 3

BUDUJĘ
WEWNĘTRZNĄ
SIŁĘ I BIOLOGICZNĄ
ODPORNÓŚĆ
NA STRES

Już dzisiaj
zadbam o mój
organizm!

- 1 Zdrowe odżywianie
- 2 Aktywność fizyczna
- 3 Zdrowy sen
- 4 Kontakt z naturą

WRACAM REGULARNIE :)

PAMIĘTAM O MOJEJ
„ŻÓŁTEJ KANAPIE”

- 5 Czas na relaks
- 6 Czas na pasję
- 7 Relacje z bliskimi
- 8 Badania i profilaktyka
- 9 Ograniczanie hałasu i nadmiaru bodźców
- 10 Brak nałogów i unikanie „ulgi na skróty”
- 11 Rozmowy o emocjach

Odwróć i dowiedz się
więcej o stresie

