




*Proiect  
Viața Sănătoasă*  
*Reducerea poverii bolilor netransmisibile*



**Swiss TPH**  
Swiss Tropical and Public Health Institute

# MANAGEMENTUL STRESULUI



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC

**Swiss TPH**  
Swiss Tropical and Public Health Institute  
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut  
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse  
Associated Institute of the University of Basel



## **CE ESTE STRESUL?**

***Reacțiile adverse, în plan psihic și fiziologic, pe care le are o persoană atunci când nu este capabilă să facă față solicitărilor la care este supusă.***



**Renunța la stres!  
un training pentru  
managementul stresului**





## STRESUL BUN/UTIL

*Stresul poate fi de ajutor atunci când motivează realizarea unei sarcini la moment!*

- **Stresul pozitiv** – *eustresul* dinamizează acțiunile umane
- **Stresul negativ** – *distresul* blochează și perturbă

**Stresul poate fi controlat prin antrenament și conștientizare**





## SIMPTOMELE STRESULUI

- **Fizice**
- **Emoționale**
- **Cognitive**
- **Comportamentale**





## SIMPTOMELE FIZICE ALE STRESULUI

- **Dureri de cap/Oboseală**
- **Tulburări de somn**
- **Iritații ale pielii**
- **Constipație sau diaree**
- **Creșterea sau scăderea rapidă în greutate**
- **Disfuncții sexuale**
- **Puls accelerat, pupile dilatate, transpirație, stare de vomă**





## SIMPTOMELE EMOȚIONALE ALE STRESULUI

- **Instabilitate emoțională**
- **Lipsa motivației**
- **Absența bunei dispoziții**
- **Lipsa satisfacției de la ceea ce faci**
- **Anxietate** (*neliniște interioară*)
- **Depresie** (*gânduri negative sau suicidale*)





## **SIMPTOMELE COGNITIVE ALE STRESULUI**

- **Dificultăți de concentrare, atenție**
- **Tulburări de memorie (uitare, confuzii)**
- **Lipsa de ordine în gândire**
- **Prezența masivă a gândurilor negative**
- **Dificultăți în luarea de decizii și rezolvarea problemelor**





# SIMPTOMELE STRESULUI ÎN COMPORAMENT

- **Iritabilitate și nervozitate**
- **Agresivitate verbală sau fizică**
- **Retragere socială**
- **Consumul excesiv de alcool, tutun sau alte substanțe**
- **Creșterea sau scăderea apetitului**
- **Neglijarea aspectului personal**
- **Ticuri nervoase**







## CAUZELE ACCESIBILE DE STRES

- **Presiunea la locul de muncă**
- **Probleme financiare**
- **Probleme de sănătate personale sau a unui apropiat**
- **Relații interpersonale tensionate**
- **Evenimente traumatice sau schimbări majore (*decesul, emigrarea*)**
- **Supraîncărcarea de responsabilități multiple**
- **Lipsa timpului pentru relaxare și distracție**
- **Stilul de viață nesănătos: *alimentația necorespunzătoare, lipsa exercițiilor fizice, consumul excesiv de alcool sau nicotină pot afecta negativ starea de sănătate și pot crește nivelul de stres.***

***!!! Este important să recunoști aceste cauze și să încerci să găsești modalități eficiente de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile de relaxare, tehnici de respirație, meditația, activitățile recreative sau consilierea profesională.***



## Problemele cauzate de **Alcool**

- **Depresie**
- **Boli ale ficatului, ulcer**
- **Hipertensiune arterială**
- **Diabet zaharat**





## Problemele cauzate de **Supraalimentație**

- **Obezitate**
- **Hipertensiune arterială**
- **Diabet zaharat**
- **Boli ale inimii**





## Problemele cauzate de **Nicotină**

- **Cancer pulmonar**
- **Boli ale inimii**
- **Hipertensiune arterială**
- **Infecții respiratorii la nefumători**
- **Scăderea imunității la boli și infecții**





## Problemele cauzate de insuficiența de **Somn**

- **Oboseala**
- **Iritabilitate**
- **Depresie**
- **Scăderea eficienței la locul de muncă**
- **Accidente**



Intervalul optim de somn este de

**7- 8 ore pe noapte**





## Cum îmbunătățim calitatea **Somnului**?

- Mergi la culcare și trezește-te la **aceleași ore**
- Creează un **mediu propice** pentru somn
- Limitează expunerea la **lumină albastră** înainte de culcare
- Evită consumul de **cofeină și alcool** înainte de culcare
- **Relaxează-te** înainte de culcare, mergi la o plimbare
- **Gestionează** stresul și anxietatea
- Fii **activ** pe parcursul zilei
- Fii atent la **dietă și hidratare**





## Măsuri pentru gestionarea **Stresului**:

- **Vorbește cu cineva** (prieten, rudă, specialist) despre grijile tale.
- Găsește-ți **un hobby** – lectură, muzică, dans, plimbare, animal de companie, compania unui prieten, etc.
- **O dietă sănătoasă** poate influența pozitiv nivelurile de stres.
- **Activitatea fizică** regulată poate reduce nivelurile de stres
- Practică **tehnicile respirație** și de **meditație/rugăciunea**
- Asigură-te că **dormi suficient**, respectând un program regulat de somn.





## Măsuri pentru gestionarea **Stresului**:

- Învăță să stabilești **priorități** și să îți organizezi **timpul eficient**, pentru a evita sentimentul de copleșire.
- Nu ezita să **ceri ajutor** și **să delegi** responsabilitățile atunci când este necesar.
- Învăță să **spui "nu"**: este important să îți cunoști limitele și să refuzi asertiv, solicitările care te pot copleși.
- Stabilește **obiective realizabile** și divizează-le în **sarcini mai mici**, pentru a face progresul mai ușor de gestionat.
- Menține **relațiile** sociale și petrece timpul cu **prietenii și familia**.







## Măsuri pentru gestionarea **Stresului:**

- **Discută** deschis cu cei apropiați despre ceea ce te preocupă.
- Consultă un **specialist** dacă stresul devine copleșitor.
- Fă **pauze** regulate pe parcursul zilei pentru a te relaxa și a-ți reîncărca bateriile.
- Creează-ți un **spațiu** de lucru organizat și plăcut.
- Clarifică **așteptările și responsabilitățile** cu superiorii și colegii.
- Asigură-te că îți faci timp pentru **hobby-urile și activitățile** care îți aduc bucurie și relaxare.
- Activitățile în aer liber, cum ar fi **plimbările sau grădinăritul**, pot avea un efect calmant și revitalizant.





## Schimbă stilul de **gândire și interpretare**

- Când te simți stresat – **fă o pauză, respiră rar, fă o scurtă plimbare**
- Privește viața ca pe o **provocare sau ca pe o oportunitate** de a crește - și nu ca pe o criză
- Când ceva nu merge – găsește 1-2 modalități în care îți imaginezi că **situația ar putea fi mult mai rea de-atât**
- **Trăiește fiecare zi "pe rând"** – nu te mai gândi la eșecurile trecute, nu-ți mai fă griji legate de viitor, nu mai aștepta (trist) un posibil viitor fericit





## Schimbă stilul de **gândire și interpretare**

- Învăță să te bucuri de **lucruri simple ale vieții**
- Nu aștepta ca **alții să te facă fericit**
- Nu poți controla ceea ce simți – dar **poți controla ce faci cu ceea ce simți** și cât poate dura
- Nu-ți mai pierde timpul fiind îngrijorat – **dezvoltă un plan și acționează**
- Fii atent să nu cazi pradă sindromului **“nu se poate face nimic”**
- Întotdeauna să ai un **plan de rezervă** la orice
- Decide acum ce este cu **adevărat important** pentru tine





## Rezolvarea **CONFLICTELOR**

- Ascultă cu atenție **perspectiva celuilalt** și exprimă-ți propriile sentimente și nevoi într-un mod **clar și respectuos**
- Încearcă să înțelegi **nevoile și dorințele fiecărei părți**
- Focalizează-te asupra problemei și a situației de conflict, **evită critica** sau **judicata** persoanelor implicate
- Încurajează **găsirea de soluții** pentru conflict
- Fii **deschis la iertare**, este important să fii dispus să treci peste resentimente și să construiești din nou relația





## TEHNICI DE RELAXARE

- Tehnici de respirație
- Relaxare musculară
- Imaginerie dirijată





## Respirația profundă sau diafragmatică

O relaxare deplină începe întotdeauna cu concentrarea absolută asupra respirației. Inspirați și expirați lent, într-un ritm regulat.

- Încercați să inspirați pe nas și expirați pe gură.
- Inspirați lent și regulat, numărând de la 1 la 5.
- Expirați la fel de încet, timp de 5 secunde.
- Continuați această succesiune până simțiți cum se instalează calmul.





## Relaxare musculară progresivă

1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Tălpile trebuie să fie lipite de podea, picioarele orientate paralel și mâinile ținute confortabil lateral sau în poala.
2. Concentrați-vă pe modul în care respirați, observând cum abdomenul se ridică și coboară de fiecare dată când inspirați și expirați.
5. Tensionați și relaxați fiecare grupă de mușchi, după ordinea următoare: mâinile, picioarele, abdomenul, pieptul, spatele, fața, tot corpul.





## Imagerie dirijată

- Respirați rar pentru câteva minute
- Realizați tehnica de relaxare musculară
- Imaginați-vă într-un context relaxant (*de exemplu pe o plajă*)
- Folosiți toate simțurile pentru a observa împrejurările







## Vă mulțumesc pentru participare

### **Concluzie:**

*Draga stresule,  
hai sa ne  
despartim!*





**ÎNTREBĂRI???**

