

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

TOP-5.3.1-16-HE1-2017-00008

A HELYI IDENTITÁS ÉS KOHÉZIÓ ERŐSÍTÉSE NAGYKÖKÉNYESEN ÉS HERÉDEN

STRESSZ AZ ÉLET SAVA, BORSA

A program időpontja: 2023.02.09.

Helyszín: Nagykökényes, Kultúrház

Leírás:

Az előadás címe Selye Jánostól származik, aki a stresszt úgy fogalmazta meg, mint „Az élet sava, bors”, „eltérés a testi-lelki nyugalmi állapottól”. Összességében a stressz az élet szükséges velejárója, nélküle nincs élet. A cél nem a stressz megszüntetése, hanem a stresszes állapot számunkra elviselhető körülmények között tartása.

Az előadást egy rövid kérdőív kitöltésével kezdtük, az eredményből mindenki kiolvashatta, hogy milyen mértékben érzi magát stresszesnek.

Selye a stresszorokat az általuk kifejtett hatás szerint két csoportra osztja:

- pozitív (jótékony) stressz
- negatív stressz

A stressz jótékony hatása motiválóan hat ránk, a stressz hatása által kiváltott adrenalin jobb teljesítményre sarkal.

Negatív hatás akkor következik be, ha a stressz sokáig fennáll és kimarad a regenerálódás szakasza. Ilyenkor kimerülnek a tartalékaink, romlik az immunrendszer, nő a betegség kockázata.

Kocsis Katalin előadásában részletesen megismerkedtünk a stressz kezelésével, légzés technikával, milyen ételeket fogyasszunk, hogy elkerüljük a hangulati zavarokat, a depressziót. Sok érdekeset hallottunk a

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

művészetterápiáról, amely szintén segít a stressz és a depresszió kezelésében.

Feladatunk:

1. Becsüld magadat!

A kisebbségi érzés csökkenti a stressz tűrő képességet. Növelni kell az önbecsülésünket. Ehhez 3 dolgot kell találnunk, amiért hálásak lehetünk magunknak.

2. Gondolj bele!

Ha bosszankodunk, tegyük fel a következő kérdést: „1 hét, 1 hónap vagy 1 év múlva is számítani fog ez a dolog?” Mert, ha nem, akkor kár idegeskedni miatta

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE