



## SŁOWNICZEK

**ACTH (KORTYKOTROPINA)** – hormon wydzielany przez przysadkę mózgową, który pobudza biosyntezę i wydzielanie kortyzolu. Steruje on wydzielaniem hormonów produkowanych przez nadnercza.

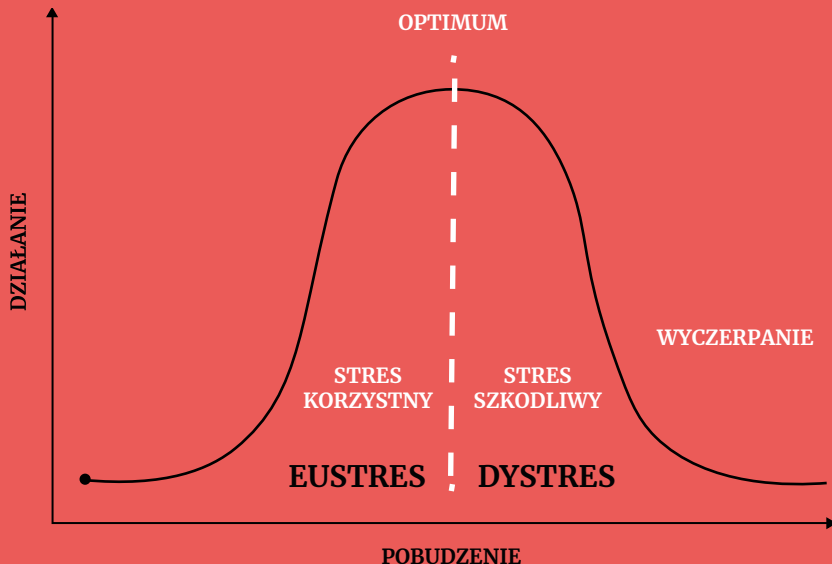
**ADRENALINA** – hormon przetrwania, który mobilizuje organizm do szybkiego reagowania w przypadku zagrożenia. Powoduje zauważalny wzrost siły i wydajności, a także zwiększoną świadomość w sytuacjach stresowych.

**KORTYZOL** – hormon, którego stężenie we krwi rośnie w sytuacjach stresowych. Pomaga organizmowi przygotować się do podjęcia dodatkowego wysiłku.

**STRES** – reakcja organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas szybkiej adaptacji do aktualnych warunków. Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort.

## Nie każdy stres jest negatywny

Istnieją dwa główne rodzaje stresu: eustres (stres korzystny) i dystres (stres szkodliwy). Eustres motywuje nas do wysiłku i osiągania życiowych celów. Dystres to paraliżujący stres, który niesie ze sobą dyskomfort psychiczny. To właśnie on powoduje niepokój i nierzadko problemy zdrowotne.



# Spis treści

**04** Jak działa stres?

**06** Przewlekły stres  
przyczyną chorób

**08** Jak radzić sobie  
ze stresem?

**10** Twoje emocje  
są ważne

**11** Ruch – cudowny  
lek na stres

**12** Techniki relaksujące  
i oddechowe

**13** Dbaj o relacje

**14** Stres w pracy

**15** Gdzie szukać  
pomocy?

## Szanowni Państwo,

Jednym z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia jest wspieranie pacjentów. Robimy to przede wszystkim przez dbanie o jakość i dostępność świadczeń, ale też przez rzetelne informowanie pacjentów o ich prawach, uprawnieniach i o profilaktyce. To drugie zadanie realizujemy m.in. poprzez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

Numer 6 poświęciliśmy stresowi, który jest znakiem naszych czasów. Jesteśmy ciągle w biegu, napięciu, niepewności, pod ciężką presją – a więc w przewlekłym stresie. Wpływa on destrukcyjnie na nasz organizm i może prowadzić do wielu poważnych chorób i dolegliwości.

Ale ze stresem można sobie poradzić. Trzeba tylko nauczyć się nim zarządzać i osłabiać jego negatywne działanie. Istnieje wiele metod radzenia sobie w sytuacji stresowej i nie ma jednej najskuteczniejszej. Dlatego warto znać ich jak najwięcej i umieć skorzystać z tej, która najbardziej nam pomoże w danym momencie. Przedstawiamy je w magazynie. Piszemy także o tym, co mogą zrobić pracodawcy, by zmniejszyć stres pojawiający się w pracy.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku  
Małgorzata Dziędziak  
Zastępca Prezesa

Narodowego Funduszu Zdrowia ds. Operacyjnych

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**WYDAWCA i REALIZACJA** Narodowy Fundusz Zdrowia,  
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

**REDAKTOR NACZELNA** Dorota Śrutowska (NFZ)

**ZDJĘCIA i GRAFIKI** Adobe Stock **KONTAKT Z REDAKCJĄ** [pacjent@nfz.gov.pl](mailto:pacjent@nfz.gov.pl)

**DANE Z DNIA** 10.05.2022 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa



# Jak działa stres?

**Stres to reakcja organizmu na jakies wydarzenie lub emocje, mobilizująca do działania. Nie zawsze jest jednoznacznie negatywny – może np. motywować do aktywności i ułatwiać pokonywanie wyzwań. Jednak jeśli będziesz odczuwać go zbyt często lub zbyt intensywnie, może wpływać destrukcyjnie.**

## CO WYWOŁUJE STRES?

Reakcja stresowa może pojawić się w wyniku trudnych emocji, np. gdy:

- przeżywasz trudne lub nowe doświadczenie (np. rozwód, śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, ale też zmiana pracy, narodziny dziecka)
- rywalizujesz, np. w szkole, w pracy, w konkursie
- organizujesz duże wydarzenie lub wygłaszasz przemówienie i odczuwasz niepewność, czy wszystko się uda
- odczuwasz złość
- jesteś ofiarą przemocy lub mobbingu
- odczuwasz lęk
- czujesz, że masz nadmiar obowiązków albo nadmierną odpowiedzialność w pracy czy rodzinie
- odczuwasz brak znaczących zadań lub wyzwań (np. na bezrobociu).

## CO DZIEJE SIĘ W ORGANIZMIE?

Stres zaburza równowagę autonomicznego układu nerwowego, który kontroluje czynności niezależne od naszej woli.

Układ ten dzieli się na dwie części:

- współczulny układ nerwowy – pobudzający
- przywspółczulny układ nerwowy – hamujący.

Reakcję stresową uruchamiają już Twoje wyobrażenia, lęki i obawy, że coś złego się stanie, że z czymś sobie nie poradzisz. Mózg bowiem nie odróżnia prawdziwego zagrożenia od takiego, które sobie wyobrażasz.

## REAKCJA „WALCZ LUB UCIEKAJ”

Aktywowany jest współczulny układ nerwowy. Wzrasta poziom cukru i hormonów stresu, takich jak adrenalina, noradrenalina i kortyzol.

Szybciej bije serce, podnosi się ciśnienie krwi i przyspiesza oddech, dzięki czemu do komórek trafia więcej tlenu. Inne funkcje życiowe, np. trawienie, schodzą na dalszy plan, by nie przeszkadzać w walce z zagrożeniem.

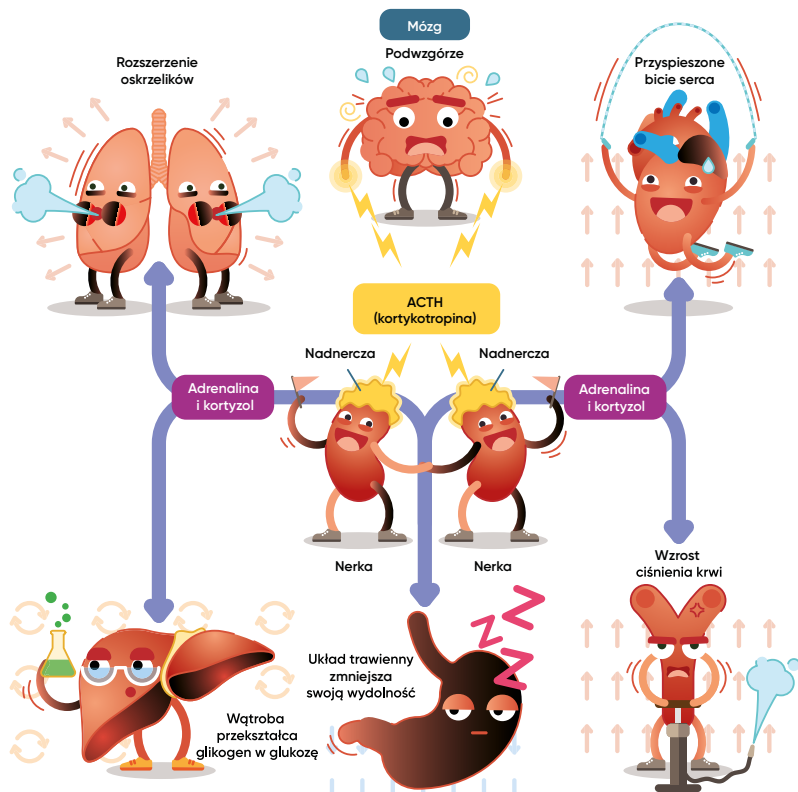
Podczas tej reakcji możesz odczuwać strach, irytację, złość lub wrogość.

## REAKCJA „UDAWAJ MARTWEGO”

Aktywowany jest przywspółczulny układ nerwowy. Mózg stwierdza, że niebezpieczeństwo jest zbyt duże i organizm zaczyna zachowywać się tak, jakby nie było szans na wyjście z sytuacji. Pojawia się uczucie omdlenia, zawroty głowy, osłabienie mięśni i kłopoty z żołądkiem. Możesz chcieć się pocieszyć, więc jesz więcej cukru, tłustych potraw i pijesz więcej alkoholu. Masz też ochotę ograniczyć kontakty społeczne.

Podczas tej reakcji możesz czuć smutek, rezygnację, być w depresyjnym nastroju.

## Jak nasz organizm reaguje na stres?



# Przewlekły stres przyczyną chorób

**Wiele chorób i dolegliwości ma pośredni lub bezpośredni związek ze stresem. Nie zawsze jednak od razu rozpoznasz, że dolegliwości, na które cierpisz, wywołuje właśnie stres. Objawy są różnorodne – początkowo łatwo je bagatelizować czy zrzucić winę za swój stan na inne czynniki.**

Stres jest znakiem naszych czasów. Jesteśmy ciągle w biegu, napięciu, niepewności, pod ciągłą presją – a więc w przewlekłym stresie. Objawia się on zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie oraz behawioralnie. Objawy mogą szybko narastać albo cały czas utrzymywać się na tym samym poziomie, gdzieś w tle.

## FIZYCZNE SKUTKI

- napięcia mięśniowe – zwłaszcza w szczęcie, szyi lub barkach
- napięcie twarzy – często sprawiające, że usta zmieniają się w ciekłą kreskę
- poczucie zmęczenia po przebudzeniu – nawet po długim i niezakłóconym śnie przez kilka nocy z rzędu
- chroniczne wyczerpanie i zmęczenie
- dolegliwości bólowe (głównie głowa, plecy i brzuch)
- częste infekcje
- otyłość i często cukrzyca typu 2
- zaburzenia cyklu miesięczkowego, bezpłodność
- choroby układu pokarmowego: wrzody, zespół jelita drażliwego
- choroby układu krążenia: nadciśnienie, udar mózgu, zawał serca, choroba wieńcowa.



## BEHAVIORALNE SKUTKI

- kłopoty z zasypianiem, budzenie się wczesnie rano, bezsenność, zbyt długi sen
- nieumiejętność relaksu i odprężenia
- unikanie kontaktów towarzyskich, izolowanie się
- zmniejszenie popędu seksualnego
- rezygnowanie z odpoczynku, spędzania wolnego czasu, rozrywki i kontaktu z rodziną i przyjaciółmi z powodu braku czasu
- kompulsywne jedzenie, nadmierne spożycie tłuszczu i cukru
- skłonność do impulsywnych, nieprzemyślanych działań
- częste zmiany pracy
- nadużywanie alkoholu, narkotyków lub tabletek nasennych
- zachowania nerwowe (np. obgryzanie paznokci)
- tiki nerwowe.



## EMOCJONALNE SKUTKI

- poczucie rozdrażnienia i irytacji, zły humor, niestabilność emocjonalna
- obojętność na to, co dzieje się wokół, przygnębienie, depresja
- trudności z koncentracją i pamięcią
- upośledzenie funkcji poznawczych
- zaburzenia nerwicowe
- natłok negatywnych myśli
- trudności z podejmowaniem decyzji
- niska samoocena
- niepokój i lęk, ataki paniki
- poczucie samotności i izolacji
- choroby autoimmunologiczne
- zespół stresu pourazowego.



# Jak radzić sobie ze stresem?

Nie ma jednej najskuteczniejszej metody poradzenia sobie w sytuacji stresowej. Warto znać ich jak najwięcej i umieć skorzystać z tej, która najbardziej nam pomoże w danym momencie.

## CO ZROBIĆ, GDY ZACZYNASZ SIĘ STRESOWAĆ?

- uspokój i spowolnij oddech
- wykonuj proste ćwiczenie pomagające uwolnić napięcie – zaciskaj pięści obu dłoni, a następnie je otwieraj
- przyjmij antystresową postawę – przeciągnij się, ziewnij, potrząśnij ciałem, podskocz, stań z wyprostowanymi plecami, ramionami do tyłu, głową zadartą ku górze, na lekko rozstawionych nogach, z symetryczną postawą ciała, poruszaj twarzą
- zmień miejsce, w którym przebywasz
- włącz relaksującą muzykę
- skieruj uwagę w inną stronę – nie koncentruj się na stresie
- popatrz na relaksujący obraz
- pomyśl o czymś miłym, np. z przeszłości, zwizualizuj to.



## CO ZROBIĆ, BY LEPIEJ ZARZĄDZAĆ STRESEM W PRZYSZŁOŚCI?

- dowiedz się więcej o działaniu i objawach stresu, by lepiej go rozpoznawać
- naucz się technik medytacyjnych i oddechowych
- wykonuj ćwiczenia relaksujące i rozciągające, np. jogę, pilates, które pomagają zlikwidować napięcia w ciele
- codziennie uprawiaj sport – najlepsze są ćwiczenia aerobowe, które poprawiają wydolność organizmu oraz wzmacniają układ krążenia, np. spacer, jazda na rowerze, pływanie, fitness, jazda na rolkach, jogging
- zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu
- naucz się mówić „nie” – dzięki temu unikniesz wzięcia na siebie zbyt wielu obowiązków, którym nie będziesz w stanie sprostać
- zrób listę tego, co Cię stresuje – dzięki temu zyskasz szansę na unikanie stresujących sytuacji lub przygotujesz się do nich, co może zmniejszyć stres



- zadbaj o równowagę działania i odpoczywania, nie bierz na siebie zbyt wielu obowiązków, naucz się wyłączać komputer i odkładać telefon
- naucz się zarządzać czasem – nie dasz rady zrobić wszystkiego, naucz się wybierać między rzeczami ważniejszymi i mniej istotnymi
- dbaj o pozytywne nastawienie, np. oglądając komedie zamiast dramatów – to, na czym skupiasz uwagę, ma ogromne znaczenie dla Twojego samopoczucia
- dbaj o dobre relacje z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi
- unikaj toksycznych relacji
- praktykuj uważność w podejściu do życia i zdarzeń
- zinterpretuj na nowo swoje doznania – patrz na wyzwania przez pryzmat tego, czego dzięki nim się uczysz; konfrontuj się z problemami, zamiast od nich uciekać
- zmień dietę – jedz regularnie, różnorodnie, zdrowo (bezpłatne jadłospisy i porady znajdziesz na portalu [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)).



# Twoje emocje są ważne

**Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanych emocji, nazywanie ich i wyrażanie jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Co w tym może pomóc? Kierowanie uwagi na to, czego doświadczamy w danej chwili, i zachowywanie spokoju – bezstronne przyglądanie się zdarzeniom.**



## **ZAUWAŻAJ I WYRAŻAJ SWOJE EMOCJE**

Naucz się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, np. pojawiające się w wyniku stresu. To, co czujesz, jest ważne, bo daje Ci mnóstwo informacji na temat Twoich niezaspokojonych potrzeb, trudności, problemów do przezwyciężenia.

Wyraź to, co czujesz. Możesz to zrobić w rozmowie z przyjacielem lub terapeutą czy też w formie pisemnej, np. dziennika. Zyskasz dzięki temu dystans do sytuacji, a dzięki niemu łatwiej opanujesz emocje i poradzisz sobie ze stresem.

## **NIE UCIEKAJ OD PROBLEMÓW**

Dość powszechną strategią radzenia sobie ze stresem jest udawanie przed samym sobą i innymi, że nic złego się nie dzieje. I jednocześnie jest to strategia najmniej skuteczna. Stres nie tylko nie zmniejsza się, gdy udajemy, że go nie ma, a wręcz przeciwnie – narasta. Nie warto zamiatać problemów pod dywan czy też od nich uciekać, np. w nałogi. Lepiej się z nimi skonfrontować i szukać rozwiązań.

## **ĆWICZ UWAGAŃ**

Często, zamiast myśleć o teraźniejszości, roztrząsamy wydarzenia z przeszłości lub zamartwiamy się o przyszłość. To osłabia naszą odporność psychiczną. Jak to zmienić? Skieruj uwagę na to, czego doświadczasz w danej chwili, tu i teraz, i obserwuj to bez oceniania. Skoncentruj się na tym, co robisz. Niech to będą codzienne czynności: mycie zębów, przygotowywanie posiłków, jedzenie. Jak to zrobić? Poczuj smak jedzenia, trzymając je kilka sekund w ustach. Wystaw twarz na powietrze, by poczuć jego drgania na skórze. Dotknij kory drzewa. Zauważ kształt mebli, obrysowując go ręką.

## **ZARZĄDZAJ ENERGIĄ ŻYCIOWĄ**

- odreagowuj stresy
- odpoczywaj
- naucz się odmawiać, jeśli nie chcesz czegoś zrobić
- odpuszczaj, jeśli masz za dużo na głowie
- naucz się sztuki koncentracji i relaksu
- odżywiaj się zdrowo.



# Ruch – cudowny lek na stres

**Wysiłek fizyczny jest najprostszym narzędziem łagodzącym stres. Z jednej strony codzienna aktywność zwiększa odporność na stres. Z drugiej ruch jest najlepszą metodą odreagowania stresu – a bez tego organizm nie zacznie się regenerować.**

## JAK ORGANIZM REAGUJE NA RUCH?

Reakcja stresowa spina wszystkie mięśnie, natomiast ruch obniża to napięcie. Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy i uwalnianie endorfin – dlatego oddziałuje korzystnie na samopoczucie, zwiększa poczucie własnej wartości, przeciwdziała depresji. Sprawia, że zaczynamy odczuwać skuteczność i sprawstwo oraz kontrolę nad sytuacją. Ruch zmniejsza także ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych, a więc i niebezpieczeństwo, że stres pogorszy ich przebieg.

## JAK ZACZĄĆ ĆWICZYĆ?

Zmieniaj swoje przyzwyczajenia powoli i wprowadzaj aktywność do codziennego życia. Niech ruch stanie się Twoim nawykiem! To nie musi być od razu sport wyczynowy! Spaceruj, wybieraj schody zamiast windy, po zakupy chodź dłuższą drogą, wykonuj aktywujące mięśnie prace domowe – to na początek. W miarę upływu czasu oraz wzrostu zaangażowania próbuj różnych form aktywności. Dobierz jej rodzaj do swoich możliwości oraz preferencji.



Zacznij ćwiczyć z programem 8 tygodni do zdrowia.



Poznaj technikę chodzenia z kijami (nordic walking).

## ILE ĆWICZYĆ?

Pozytywny efekt ćwiczeń utrzymuje się dosyć krótko, dlatego tak ważna jest regularność. Lepiej codziennie wybrać się na 20-minutowy spacer niż raz w tygodniu udać się na 3-godzinną wędrowkę.

## CO ĆWICZYĆ?

Najkorzystniejsze będą długotrwałe ćwiczenia ruchowe, w trakcie których nie dochodzi jednak do utraty tchu. Odczuwanie stresu znacznie zmniejszają: bieganie, pływanie, aerobik, taniec, nordic walking, pilates, joga, ale też ćwiczenia na siłowni, gry zespołowe czy jazda rowerem.

# Techniki relaksujące i oddechowe

**Najszybciej na stres reaguje nasze ciało. Oddech staje się płytszy, bicie serca przyspiesza, zaczynamy się czerwienić, pocić. Stosując ćwiczenia rozluźniająco-energetyzujące i oddechowe, redukujemy objawy stresu w ciele oraz uodparniamy organizm na przyszłość.**

## ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCO- -ENERGETYZUJĄCE

### ĆWICZENIE 1

1. Stań na lekko ugiętych kolanach, stopy rozstaw na szerokość barków.
2. Potrząśnij rękami, nogami, głową i barkami – przez 10 minut.
3. Strząśnij z siebie napięcia: z rąk, potem z nóg.
4. Rozluźnij stopy – stań na palcach, kręć w stawie w lewą i prawą stronę.

### ĆWICZENIE 2

1. Usiądź lub stań prosto, rozluźnij szczękę, ramiona i ręce.
2. Oddychaj rytmicznie przez nos.

#### KORZYŚCI STOSOWANIA TECHNIK

- pomagają rozładować napięcie mięśni
- redukują objawy stresu, czyli płytki, szybki oddech, szybsze bicie serca, nerwowość, rozdrażnienie, ból mięśni, pleców, głowy
- poprawiają samopoczucie, wyciszają
- stosowane regularnie uodparniają organizm na stres i jego objawy.

3. Podciągnij ramiona kilka razy, próbując dotknąć nimi uszu. Powtórz kilkakrotnie.
4. Po krótkim odpoczynku zrób kilka okrężnych ruchów ramionami, do przodu i do tyłu.

## ĆWICZENIA ODDECHOWE

Właściwe oddychanie powinno odbywać się za pomocą przepony. Wówczas więcej powietrza dostaje się do dolnej części płuc, dokąd dociera większość krwi. Ćwiczenia oddechowe polegają na świadomym regulowaniu tego procesu.

### ĆWICZENIE 1

1. Weź głęboki wdech przez nos, tak aby uniosła się do przodu nie tylko klatka piersiowa, ale także cały brzuch. Poczujesz to, gdy położysz ręce na brzuchu.
2. Wdech powinien trwać 2 sekundy.
3. Zatrzymaj nabrane powietrze na 3 sekundy w płucach.
4. Układając wargi jak do gwizdania, wypuszczaj powoli powietrze przez ok. 8 sekund.



# Dbaj o relacje

**Kontakty z innymi pomagają nam przezwyciężyć stres.  
Wpływają też pozytywnie na nasze samopoczucie i zdrowie.  
Warto zadbać, żeby były jak najczęstsze i jak najlepszej jakości.**

## **PANDEMIA – ZAGROŻENIE DLA RELACJI**

Jak trudne może być życie bez relacji społecznych, uświadomiła nam pandemia. Wprowadzone zasady bezpieczeństwa – w tym zdalna nauka i praca – zamknęły nas w czterech ścianach. I co się okazało? Rozmowy telefoniczne i internet nie zastąpiły nam kontaktów towarzyskich na żywo. Izolacja wywołała podwyższenie poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu, we krwi. A ten nasilił bezsenność, problemy kardiologiczne i depresję, a nawet zwiększył ryzyko przedwczesnego zgonu.

## **RELACJE Z NAJBLIŻSZYMI**

Dzięki bliskim kontaktom z rodziną i przyjaciółmi nabierasz pewności siebie, bo możesz być sobą. Nie jesteś sam ze swoimi problemami, możesz o nich porozmawiać i uzyskać wsparcie. Masz z kim dzielić się dobrymi i gorszymi momentami. Zdrowe relacje pozwalają zmniejszyć poziom odczuwanego stresu i zwiększyć odporność na niego. A co z toksycznymi relacjami? Napraw je albo zerwij.

## **POWRÓT DO DALSZYCH ZNAJOMOŚCI**

Odnów kontakty z dalszą rodziną, z dawnymi kolegami i koleżankami. Pewnie czasami będzie to trudne, ale nie zrażaj się. Umów spotkanie, porozmawiaj przez telefon – jakkolwiek, nie rezygnuj z relacji i korzystaj z każdej okazji do kontaktu. Imieniny, urodziny, wesele, a może jakaś rocznica – powodów do spotkań jest wiele, więc wykorzystuj je.

## **JAK ZADBAĆ O RELACJE?**

- okazuj szacunek i życzliwość, np. nie traktuj protekcyjnie starszych rodziców, ale pokaż im, że są dla Ciebie ważni, także w wymiarze praktycznym
- rozmawiaj, nie tylko mówiąc o sobie, ale i słuchając drugiej osoby
- bądź wdzięczny i okazuj to, np. mówiąc: „Fajnie było z tobą porozmawiać”
- celebrowaj ważne okazje – urodziny, imieniny itp.
- wykorzystuj okazje do spotkań.

# Stres w pracy

Stres staje się coraz poważniejszym problemem w środowisku pracy. Jego konsekwencje dotyczą zarówno pracownika, jak i pracodawcy. Stres może bowiem nie tylko zniszczyć zdrowie pracownika, lecz również zmniejszyć jego efektywność i produktywność, co przełoży się na gorsze wyniki firmy czy organizacji. Dlatego pracodawca powinien wprowadzać metody zarządzania stresem w miejscu pracy, żeby minimalizować jego skutki.

## KIEDY SIĘ POJAWIA?

Stres pojawia się, gdy wymagania wobec pracownika są większe niż posiadane przez niego umiejętności i wiedza lub są zbyt czasochłonne, by pracownik mógł się z nich należycie wywiązać w przewidzianym czasie pracy. Gdy pracownik nie potrafi sprostać oczekiwaniom pracodawcy, narasta stres. Jest on tym większy, im mniejsze ma pracownik wsparcie ze strony przełożonego i współpracowników oraz mniejszą kontrolę nad wykonywaną pracą.

## NEGATYWNE KONSEKWENCJE

- wzrost liczby konfliktów
- zaostrenie konfliktów
- spadek motywacji i zaangażowania
- pojawienie się lub nasilenie wypalenia zawodowego
- problemy z komunikowaniem się – zaburzenie jasności i zniekształcanie przekazu
- wzrost liczby błędów
- wzrost liczby wypadków w miejscu pracy
- spadek wydajności i jakości pracy
- wzrost nieobecności w pracy.

## METODY ZARZĄDZANIA STRESEM W ORGANIZACJI

- **prewencja** – rozpoznawanie przeciążeń jakościowych i ilościowych pracowników (jako najczęstszej przyczyny stresu w pracy) oraz zapobieganie im
- **badanie potrzeb zespołu** – słuchanie problemów pracowników i rozwiązywanie ich
- **szkolenie kadry** – nabywanie przez zarządzających umiejętności miękkich, np. zarządzania emocjami, które pomagają w budowaniu efektywnego zespołu
- **poprawa komunikacji** – szkolenia ze świadomej, efektywnej komunikacji, która zapobiega większości konfliktów i jest elementem skutecznego zarządzania pracownikami.



# Gdzie szukać pomocy?

**Czy z powodu stresu często zdarza Ci się nie panować nad emocjami? Nie bagatelizuj tego stanu i poszukaj dla siebie pomocy.**

## LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU

Często w pierwszej kolejności zauważasz u siebie niepokojące objawy somatyczne (ze strony ciała), nie podejrzewając, że może za nimi stać stres. Z takimi objawami zawsze udaj się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (lekarza pierwszego kontaktu), by zrobił Ci badania i wykluczył chorobę. Lekarz ten może dać Ci skierowanie do specjalisty, który wykona bardziej szczegółową diagnostykę.

Dzieci oraz młodzież do ukończenia nauki otrzymają również (bez skierowania) wsparcie w ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży. Pracują tam psycholodzy, psychoterapeuci oraz psychoterapeuci środowiskowi.

## PSYCHOLOG LUB PSYCHIATRA

Jeśli specjaliści nie znajdą przyczyny objawów somatycznych, warto zgłosić się do psychologa lub psychiatry. Do psychologa potrzebujesz skierowanie, z wyjątkiem stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego, jaki mamy np. w tej chwili. Skierowania nie muszą mieć dzieci. Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania.



Po pomoc możesz zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego lub poradni psychologicznej. Nie obowiązuje rejonizacja. Możesz również sprawdzić, czy w Twojej okolicy jest Centrum Zdrowia Psychicznego. Udziela ono kompleksowej pomocy osobom powyżej 18 lat ze swojego obszaru działania.

## JAK WYGLĄDA LECZENIE?

Leczenie odbywa się zgodnie z planem leczenia, który zostaje ustalony przez psychologa. Powinno brać pod uwagę fizyczność, psychikę i otoczenie. Najlepsze efekty daje połączenie psychoterapii z farmakoterapią. Psycholog lub psychoterapeuta wesprze Cię w zrozumieniu, skąd bierze się Twój stres, i w nauce radzenia sobie z nim. A tymczasowe przyjmowanie leków (np. uspokajających, przeciwdepresyjnych) pomoże Ci złagodzić objawy stresu. Leki przepisuje lekarz. Psycholog i psychoterapeuta nie mają takich kompetencji.



Znajdź odpowiednią poradnię blisko swojego domu. Wybierz z listy „Centrum Zdrowia Psychicznego” lub „leczenie psychiatryczne”.



pacjent.gov.pl



# Dbam o siebie i badam się regularnie

Zeskanuj kod QR



i poznaj wszystkie  
programy  
profilaktyczne

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia