



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ  
profilaktyka chorób odstresowych

# STRES A ZDROWE ŻYCIE

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego

Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus





---

## ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych jest stres.

Choroby cywilizacyjne są odpowiedzialne za nawet 80% przedwczesnych zgonów.

**Naszym celem jest zmniejszenie tej liczby.**

Celem programu jest zrozumienie zjawiska stresu, ale też przede wszystkim skuteczna edukacja na temat sposobów radzenia sobie ze stresem, pomocna do zastosowania w codziennej praktyce.

To jest najlepszy moment, żeby zacząć działać!

---

# CZYM JEST STRES?

„Stres to niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”

Hans "Ojciec Stres" Selye

To nie tylko emocja – to złożony proces obejmujący ciało i umysł.

Towarzyszy nam na co dzień i staje się wyzwaniem dla zdrowego funkcjonowania.

Według WHO stres to jedno z głównych wyzwań zdrowia publicznego XXI wieku.



# STRESORY

**Stresory** – to czynniki (sytuacje, wydarzenia, bodźce), które wywołują reakcję stresową w organizmie i mogą wpływać na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne

- zewnętrzne: praca, konflikty, hałas, zmiany
- wewnętrzne: myśli, oczekiwania, perfekcjonizm
- realne: konflikt, choroba, kryzys
- wyobrażone: lęk, strach, obawa



---

# WRÓG CZY SPRZYMIERZENIEC?

**eustres** – „pozytywny stres”:

- zwiększa czujność
- zwiększa wydajność działania
- wspiera motywację
- poprawia koncentrację
- pomaga reagować szybko
- spełnia funkcję adaptacyjną

**dystres** – „szkodliwy stres”:

- powoduje napięcie i niepokój
  - obniża koncentrację i efektywność
  - może prowadzić do zmęczenia i wypalenia
  - może być długotrwały i intensywny
  - powoduje osłabienie organizmu
  - zwiększa ryzyko chorób
-



---

## RODZAJE STRESU:

- zawodowy – np. presja w pracy
- emocjonalny – np. konflikty w relacjach, strach, lęk
- fizyczny – np. uraz, choroba
  
- ostry – krótkotrwały, intensywny stres
- przewlekły – długotrwały stres, który utrzymuje się przez tygodnie lub miesiące

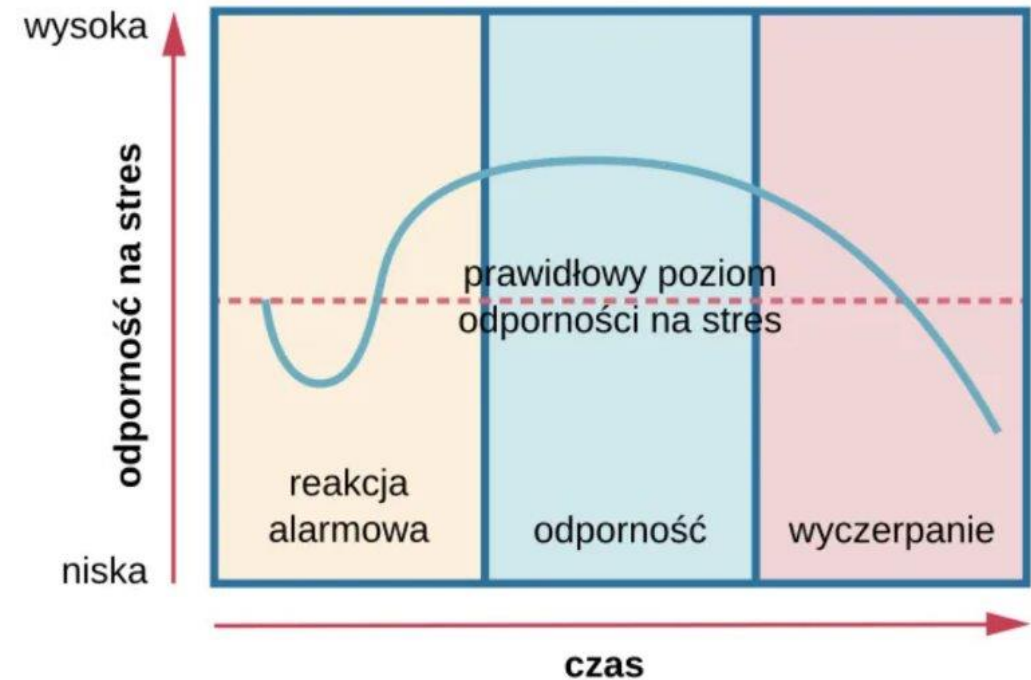


---

GAS – Zespół Adaptacyjny (General Adaptation Syndrome) dzieli się na trzy fazy:

- reakcja alarmowa – sytuacja zagrożenia lub niebezpieczeństwa, podobna do reakcji „walczyć lub uciekać”
- stadium odporności – organizm adaptuje się do stresora, odporność wzrasta ponad poziom normalny, ciało mierzy się z wyzwaniami
- stadium wyczerpania – długotrwałe przeciążenie organizmu → spadek odporności poniżej normy; wzrasta ryzyko chorób, osłabienie organizmu, wypalenie

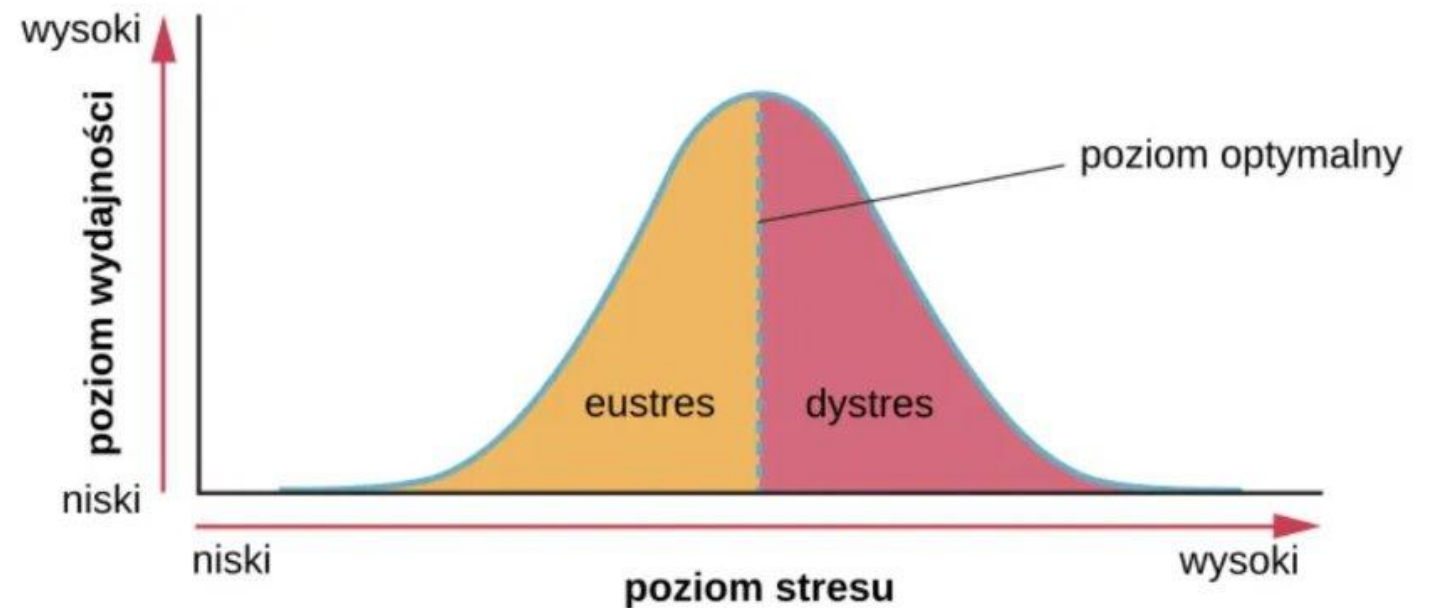
## GAS – ADAPTACYJNY MODEL STRESU



---

## STADIUM WYCZERPANIA

- Organizm przestaje skutecznie radzić sobie ze stresem, a jego **odporność spada poniżej normy**.
- Długotrwałe przeciążenie prowadzi do **osłabienia funkcji fizycznych i psychicznych**, np. zmęczenia, problemów ze snem, spadku koncentracji.
- Wzrasta **ryzyko chorób przewlekłych** – nadciśnienia, chorób serca, osłabienia układu odpornościowego.
- Człowiek staje się bardziej podatny na **wypalenie, depresję i zaburzenia emocjonalne**.
- Bez przerwy i odpoczynku organizm może wejść w stan, w którym powrót do równowagi jest trudny lub wymaga długotrwałej regeneracji.



---

# MECHANIZM

Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (PPN, ang. *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* – HPA) to kluczowy, hormonalny układ stresu, łączący struktury mózgu (podwzgórze, przysadkę) z nadnerczami. Zarządza reakcją organizmu na stresory, regulując produkcję kortyzolu – głównego hormonu stresu.

Długotrwała aktywacja HPA (przewlekły stres) prowadzi do **nadmiernego poziomu kortyzolu**, co może powodować:

- osłabienie odporności
- zaburzenia snu
- problemy metaboliczne i psychiczne



---

## JAK TO WYGLĄDA W CIELE?

Reakcja stresowa to złożony mechanizm biologiczny, którego zadaniem jest przygotowanie organizmu do działania. Całą tę maszynę uruchamia **ciało migdałowe** (struktura naszego mózgu w płacie skroniowym), które błyskawicznie wykrywa zagrożenie i ocenia znaczenie emocjonalne bodźców i dalej: wywołuje reakcję stresową.

Jeśli bodziec zostanie zinterpretowany jako zagrożenie, inna część mózgu - **podwzgórze**, zaczyna wydzielać kortykotropinę (CRH), która dociera do położonej w pobliżu **przysadki mózgowej** (mały gruczoł u podstawy czaszki). Pobudzona tym hormonem przysadka wydziela hormon adrenokortykotropowy (ACTH). Za pośrednictwem krwi hormon ACTH dociera do **nadnerczy** (małe narządy u szczytu naszych nerek), gdzie działa na ich korę (kora nadnerczy to z kolei gruczoł). Przez stymulację ACTH, gruczoł ten zaczyna wydzielać jeszcze inne hormony – hormony kortykoidowe – w tym cieszący się złą sławą **kortyzol**.

---

# DWA OBLICZA UKŁADU NERWOWEGO:

## UKŁAD WSPÓŁCZULNY

- aktywacja
- mobilizuje organizm do reakcji „walczyć lub uciekać”
- przyspiesza akcję serca
- podnosi ciśnienie krwi
- przyspiesza oddech
- zwiększa poziom glukozy we krwi

## UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY

- wyciszenie
  - spowalnia akcję serca
  - redukuje napięcie mięśniowe
  - stymuluje trawienie i procesy regeneracyjne
  - zmniejsza poziom glukozy we krwi
  - przywraca równowagę
-



## SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:

- **Ćwiczenia fizyczne** – ruch redukuje napięcie i wydziela endorfiny
- **Techniki oddechowe i relaksacyjne** – głębokie oddychanie, medytacja
- **Odpowiedni sen** – regeneruje ciało i umysł
- **Zdrowa dieta** – stabilizuje energię i nastrój
- **Planowanie i organizacja czasu** – zmniejsza poczucie presji
- **Wsparcie społeczne** – rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi
- **Hobby i odpoczynek** – odciąża psychikę, poprawia samopoczucie

---

## ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, [www.openstax.org](http://www.openstax.org).

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/top-stress-reliever-hobbies-3144592>

<https://www.verywellmind.com/what-is-cortisol-face-8694160>

<https://www.verywellmind.com/cortisol-and-stress-how-to-stay-healthy-3145080>