

Self-Reg



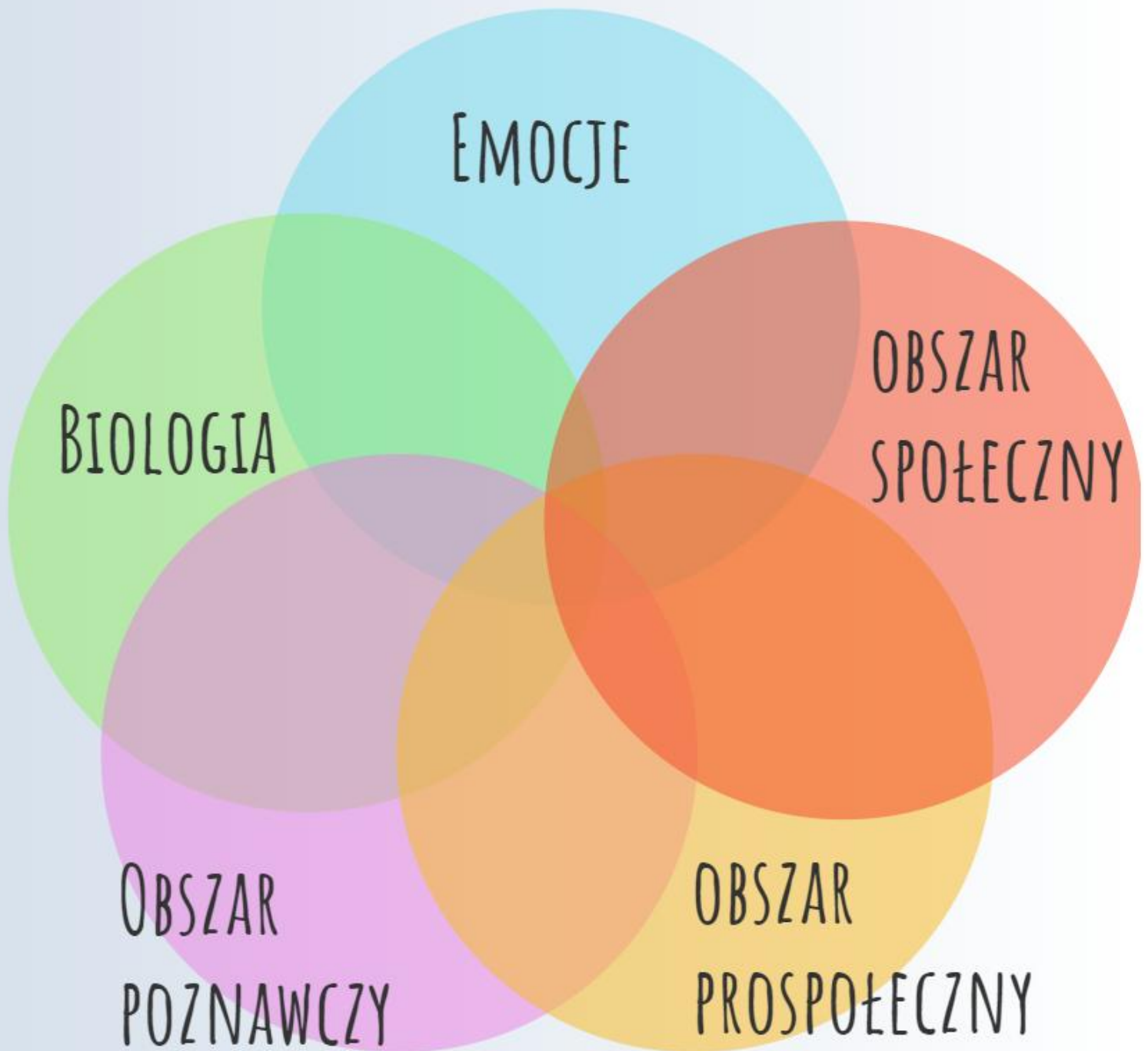
Stres:

wszystko, co wymaga
zużycia Twojej energii



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ
MARCIN SITARZ

Self-Reg



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ
MARCIN SITARZ

Self-Reg

EMOCJE

Silne emocje, nowe emocje, uwikłane emocje

BIOLOGIA

Głód, hałas, brak snu, temperatura....

OBSZAR

SPOŁECZNY

Dziwne sytuacje, konflikty, bycie ofiarą lub świadkiem przemocy...

OBSZAR

POZNAWCZY

Za dużo informacji, za dużo etapów zadania, zbyt szybko lub za wolno podawane informacje, informacje za trudne do ogarnięcia, zbyt długie skupienie uwagi

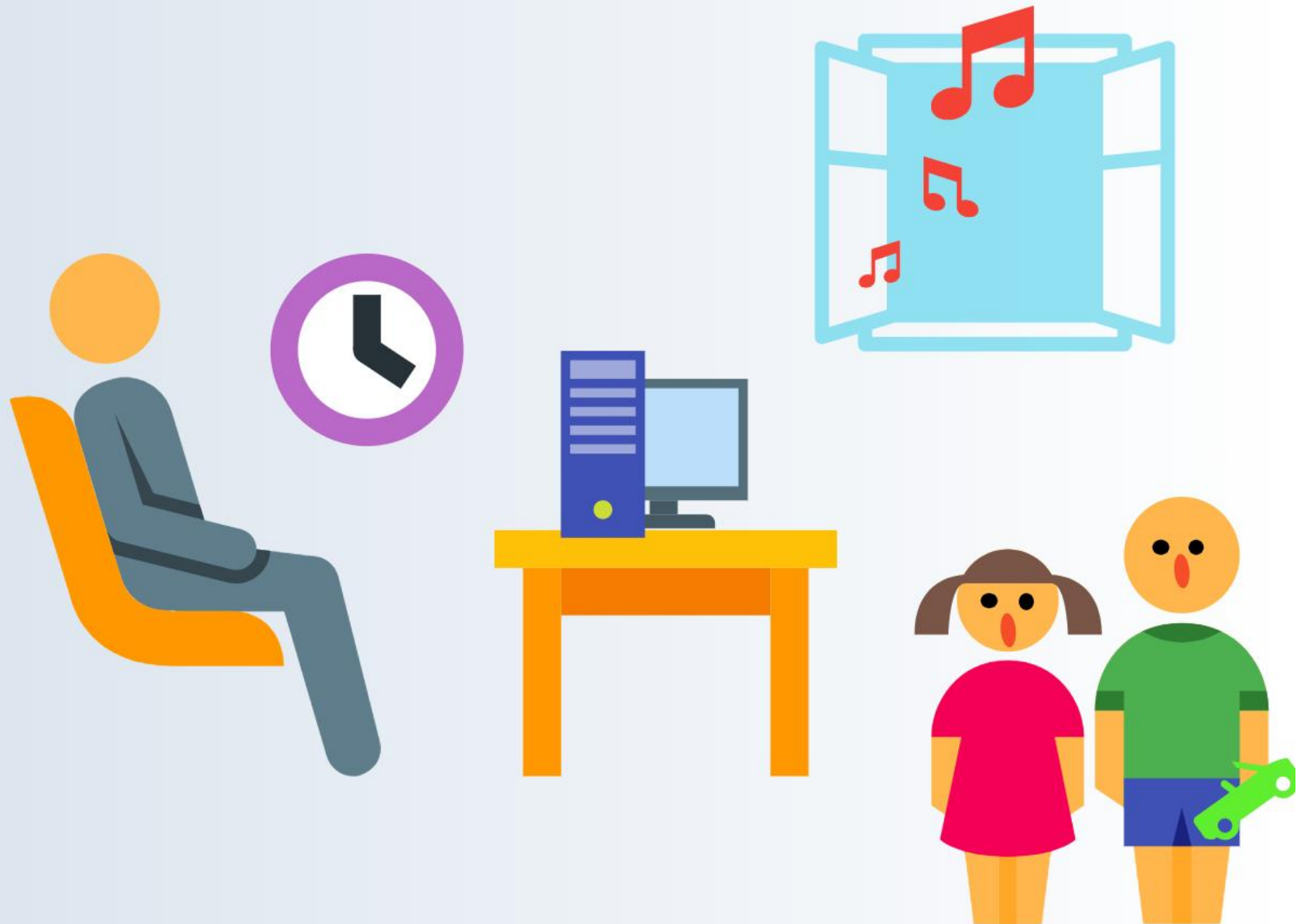
OBSZAR

PROSPOŁECZNY

Konieczność radzenia sobie z emocjami innych ludzi, robienie czegoś dla kogoś kiedy się tego nie chce, poczucie winy, dylematy moralne



STRESORY WOJTKA:



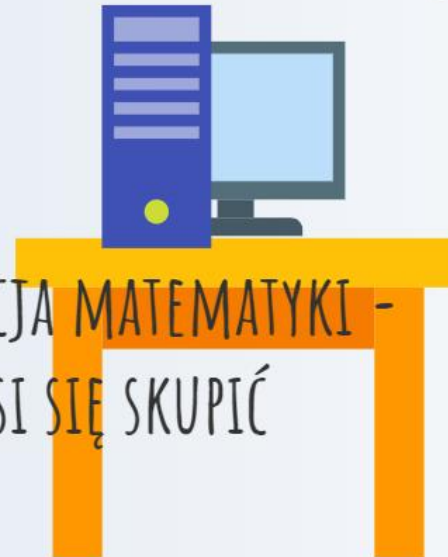
STRESORY WOJTKA:

PRESJA CZASU - MA
WYKONAĆ ZADANIA W
OKREŚLONYM CZASIE



WOJTEK SMUCI SIĘ I ZŁOŚCI,
ŻE NIC NIE ROZUMIE. MYŚLI,
ŻE JEST GŁUPI.

ĘKRAN EMITUJE
ŚWIATŁO, KTÓRE MĘCZY
OCZY



LEKCJA MATEMATYKI -
MUSI SIĘ SKUPIĆ

HAŁAS ZA OKNEM



RODZEŃSTWO DOMAGA
SIĘ ZABAWY



RODZEŃSTWO HAŁASUJE



**społeczne?
biologiczne?**



PRESJA CZASU - MA
WYKONAĆ ZADANIA W
OKREŚLONYM CZASIE

emocjonalne



WOJTEK SMUCI SIĘ I ZŁOŚCI,
ŻE NIC NIE ROZUMIE. MYŚLI,
ŻE JEST GŁUPI.

STRESORY WOJTKA:



poznawcze



LEKCJA MATEMATYKI -
MUSI SIĘ SKUPIĆ

prospołeczne



RODZEŃSTWO DOMAGA
SIĘ ZABAWY

biologiczne



HAŁAS ZA OKNEM

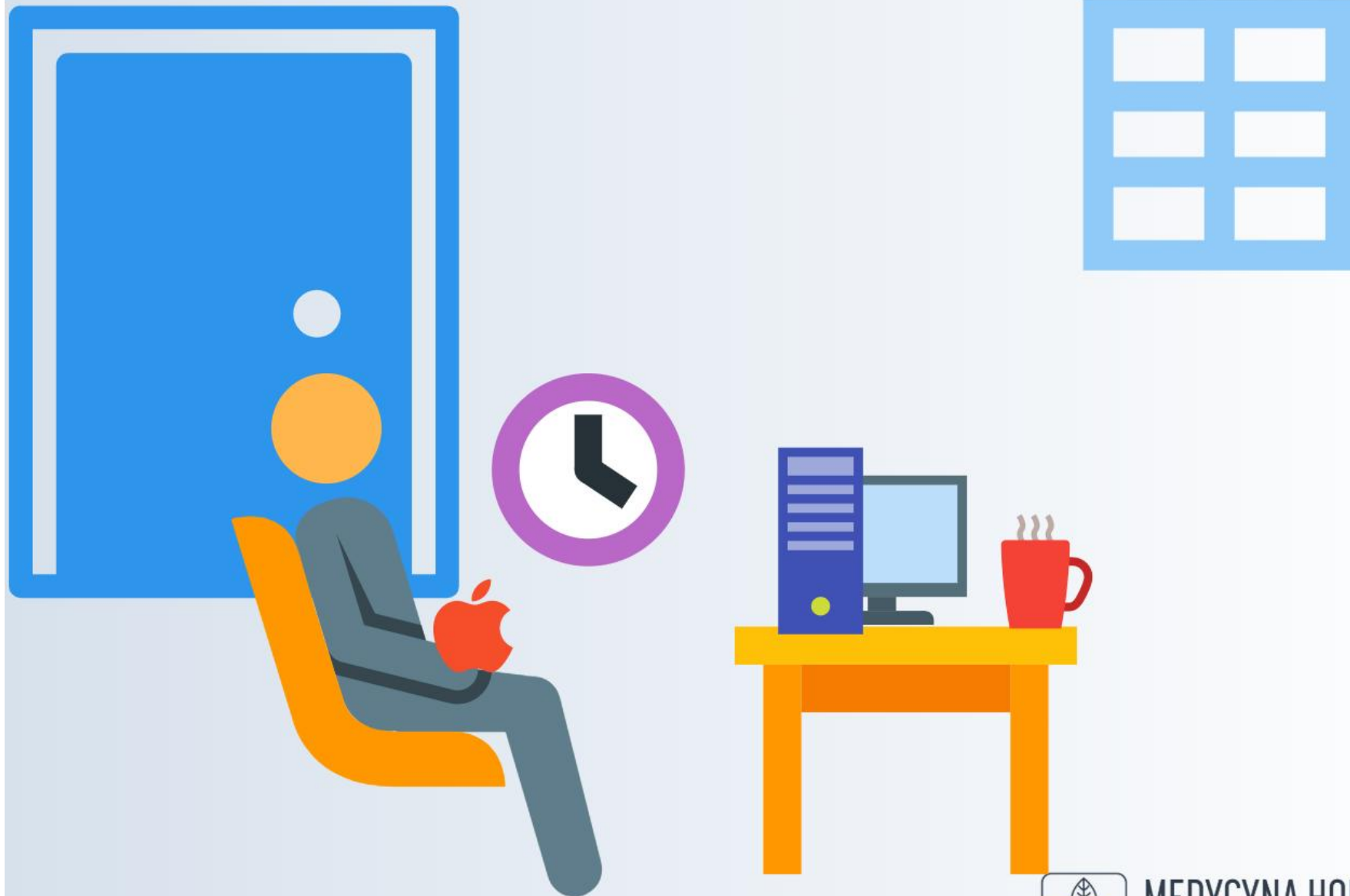
RODZEŃSTWO HAŁASUJE

ĘKRAN EMITUJE
ŚWIATŁO, KTÓRE MĘCZY
OCZY



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ
MARCIN SITARZ

STRESORY WOJTKA?



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ
MARCIN SITARZ

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

1. ODCZYTAJ SYGNAŁY! TO STRES!



2. STAŃ SIĘ DETEKTYWEM DO SPRAW STRESU (SZUKAJ SCHEMATÓW I ŹRÓDEŁ)



3. ZREDUKUJ STRES.



4. WYCISZ SIĘ, ZASTANÓW CO CZUJESZ, SKONCENTRUJ SIĘ NA ODDECHU.



5. ODKRYJ CO CIĘ USPOKAJA I ZREGENERUJ SIĘ



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ
MARCIN SITARZ