

Dnia 23 marca 2018 r. odbyło się spotkanie z doradcą zawodowym z Młodzieżowego Centrum Kariery OHP dla uczniów grup przysposabiających do pracy oraz wychowanków OREW – grupy gimnazjalne. Spotkanie było okazją do zapoznania uczniów z wizerunkiem MCK OHP.

Podczas zajęć omawiano sposoby radzenia sobie ze stresem. Młodzież zapoznała się z definicją stresu, rodzajami stresu (stres negatywny - destrukcyjny i stres pozytywny - mobilizujący, a także stres psychiczny i fizjologiczny). Stres psychiczny wywołany zostaje przez bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny (stresor), co powoduje powstanie napięcia emocjonalnego, które prowadzi do ogólnej mobilizacji organizmu. Długotrwałe działanie tego rodzaju stresu może skutkować zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu, wyczerpaniem czy chorobami psychosomatycznymi. Stres fizjologiczny objawia się poprzez ogół zmian powstających w wyniku różnorodnych czynników uszkadzających, jakimi mogą być: zranienie, oziębienie czy przegrzanie.

Uczestnicy zajęć poznali negatywne skutki stresu długotrwałego oraz choroby wywoływane przez stres przewlekły. Młodzież przedstawiała własne pomysły na temat walki ze stresem. W trakcie zajęć przeprowadzono ćwiczenia, które miały na celu przybliżenie negatywnych skutków stresu i sygnałów, jakie wysyła ciało człowieka w sytuacjach trudnych.