

CO TO JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ ?



Nie stresuj się! . Za każdym razem, kiedy słyszymy te słowa, przychodzi do głowy jedna myśl ” Łatwo powiedzieć, gorzej wykonać”. Stres jest przecież reakcją naszego organizmu na rozmaite wydarzenia, które nas spotykają. Często jest związany z naszymi oczekiwaniami i lękiem, że z czymś sobie nie poradzimy. Stres pojawia się również wtedy, gdy coś nam zagraża ,mobilizuje nas wówczas do działania. Kiedy jednak stres jest długotrwały, może doprowadzić do wielu szkód w organizmie:



CO MOŻE POMÓC W OPANOWANIU STRESU?

Stres odczuwamy w różnych sytuacjach życia codziennego. Jeżeli denerwujesz się przed sprawdzianem, wystąpieniem publicznym jakim jest np. udział w akademii, przed egzaminem czy choćby teraz, przed powrotem do szkoły po tak długiej przerwie to jest to normalna sytuacja. Stres jest nie tylko złem koniecznym, może działać również mobilizująco i kreatywnie pod warunkiem, że nie pozwolisz, by zawładną całkowicie Twoim ciałem i umysłem. Zobacz, co może pomóc Ci opanować stres, zastanów się również, co jeszcze możesz zrobić w takiej sytuacji.

NAUCZ SIĘ PANOWAĆ NAD STRESEM



- **1. Dostrzegaj dobre strony rzeczywistości, zamieniaj negatywy na pozytywy** (np. muszę żyć w izolacji społecznej- dzięki temu mam więcej czasu dla siebie i najbliższej rodziny, zaplanowałem przejażdżkę rowerową a tu deszcz pada od samego rana- nic się nie stało, mogę obejrzeć fajny film, poczytać książkę...)
- **2. Bądź realistą – mierz siły na zamiary.** Lepiej skupić się na tym, co możesz zrobić w czasie, który Ci pozostał, niż próbować dążyć do rzeczy niemożliwych.
- **3. Żyj dniem dzisiejszym !** Poziom stresu wzrasta , gdy myślisz pesymistycznie o przyszłości, np. wyobrażasz sobie, że nie zdasz egzaminu lub otrzymasz zbyt małą liczbę punktów aby zrealizować swoje plany. Zawsze jest jakieś wyjście. Nie czekaj z założonymi rękami, ale też nie martw się na zapas.
- **4) Zrób sobie przerwę !** Wiadomo, że ważne jest, aby solidnie uczyć się i powtarzać, jednak jeszcze ważniejsze jest zachowanie właściwej równowagi między pracą a życiem . Nie zapominajmy o odpoczynku, który pozwala na regenerację sił potrzebnych do wytężonej pracy. W momentach przeciążenia prześpij się , albo nawet wyśpij porządnie za wszystkie czasy, idź na długi spacer, spotkaj z przyjaciółmi...itp.
- **5) Odpowiednio się odżywiaj.** Jeśli często czujesz się śpiący, nie masz energii, jesteś zaniepokojony lub zestresowany, oznacza to, że powinieneś zmienić swoją dietę.
- **6) Regularnie wykonuj ćwiczenia fizyczne.** Dotleniają one Twój mózg, odświeżają umysł i pozwalają jasno myśleć. Ruch jest bardzo ważny. Udowodniono, że poprawia pamięć, koncentrację uwagi, leczy depresję, minimalizuje negatywne efekty stresu.
- **7) Pracuj nad umiejętnością organizacji czasu.** Stres często wynika z faktu, że nieodpowiednio gospodarujesz swoim czasem.
- **8) Odpowiednio się przygotuj** – strach i niepokój pojawiają się wówczas, jeśli zdarza się coś, czego się nie spodziewamy – dowiedz się zatem dokładnie, czemu masz stawić czoła.
- **9) Spróbuj technik rozluźniających i relaksacyjnych**
- **[Proste techniki relaksacji dla każdego - Dbam o Zdrowie \(doz.pl, \)](#)**
- **<https://www.bing.com/videos/search?q=techniki+relaksacyjne>**

Rodzicom i nauczycielom polecamy webinary na stronie www.swps.pl/strefa-psyche : Stres u dzieci. Czym się objawia i jak mu zaradzić? Jak działa na nas stres i jak sobie z nim radzić?

A. Miążek- pedagog szkolny