



JAK GO KONTROLOWAĆ ?

**DLA MATURZYSTÓW
I WSZYSTKICH ZESTRESOWANYCH**

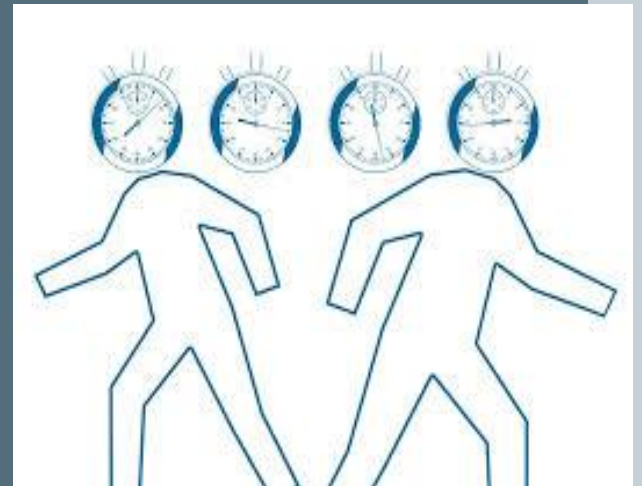


STRES

jest obecny
w życiu
każdego.



Nie można go uniknąć!
Można się przed nim chronić
i nauczyć się
radzenia
sobie
z nim !



Czym jest stres ?

- **STRES** to stan mobilizacji organizmu, który pojawia się w sytuacji trudnej, gdy nie możemy zastosować znanych sobie, wypróbowanych sposobów reagowania (zachować się automatycznie)
- Sytuacja jest trudna wtedy, gdy tak ją oceniamy. Może być wytworem naszej psychiki, np. nie zawsze słusznych wyobrażeń i przewidywań.



Często stajemy wobec takich stresujących sytuacji. Może to być np. matura, czy obawy dotyczące koronawirusa.

Ważne jest, żebyśmy byli przygotowani do radzenia sobie z tymi wyzwaniami.

Przeżywanie stresu wiąże się z oceną własnych możliwości poradzenia sobie z trudną sytuacją.

Im bardziej człowiek czuje się pewny swoich możliwości sprostania sytuacji trudnej, tym stres jest mniejszy.



TYPOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:

- **Skoncentrowanie na problemie** – podejmowanie prób zrozumienia istoty problemu, szukanie rozwiązania go lub pomocy w jego rozwiązaniu.
- **Skoncentrowanie na emocjach** – nastawienie na redukcję napięcia towarzyszącego stresowi: płacz, krzyk, izolowanie się, gwałtowne próby będące próbą wydatkowania nagromadzonej energii (walenie pięścią w stół, trzaskanie drzwiami).
- **Skoncentrowanie na unikaniu** – zajmowanie się czymś, co pozwala odwrócić uwagę od źródła stresu, np. wyjście do kina, na imprezę, oddanie się lekturze, porządkowanie w szafie.

Objawy silnego stresu



PSYCHICZNE

Niepokój, strach, przerażenie.

Gniew.

Pustka w głowie.

Pogorszenie się pamięci.

Trudności w koncentracji uwagi

Poczucie bezradności.

Kłopoty ze snem.

FIZYCZNE

Płytki, przyspieszony puls.

Przyspieszone tętno.

Skoki ciśnienia.

Wzrost napięcia mięśniowego.

Odczucie zimna lub gorąca.

Pocenie się.

Kłopoty żołądkowe.

- Ciało i psychika są ze sobą ściśle sprzężone.
- Obciążenie jednej z tych sfer przenosi się na drugą. Dlatego zmęczenie fizyczne, choroby, infekcje i urazy mogą osłabić psychikę.
- Ciężkie przeżycia psychiczne mogą obniżyć odporność na infekcje, sprzyjać chorobom.
- Przewlekły lub powtarzający się stres może powodować choroby.
- Warto zatem uczyć się radzenia sobie ze stresem. Skuteczne zmaganie się z nim wzmacnia nas i uodparnia.



TEST – Czy jesteś odporny na stres?

To, na ile stres nam szkodzi, zależy od wielu indywidualnych cech. Rozwiązując poniższy test, możesz sprawdzić swoją odporność na stres. Oceniając prawdziwość poniższych stwierdzeń, przyznawaj sobie punkty :

- 1 oznacza ZAWSZE,
- 3 oznacza CZASAMI,
- 5 oznacza NIGDY.

TEST:

1. Jadam przynajmniej 1 ciepły posiłek dziennie.
2. Cztery noce w tygodniu przesypiam minimum 7 godzin.
3. Żywię pozytywne uczucia wobec wielu osób i wiem, że inni też darzą mnie sympatią.
4. Mam przynajmniej 1 przyjaciela, który mieszka nie dalej niż 50 km ode mnie, a na którego zawsze mogę liczyć.
5. Przynajmniej 2 razy w tygodniu ćwiczę tak, że po treningu zdejmuję mokrą koszulkę.
6. Unikam papierosów.



- 2 oznacza RZADKO,
- 4 oznacza CZĘSTO,

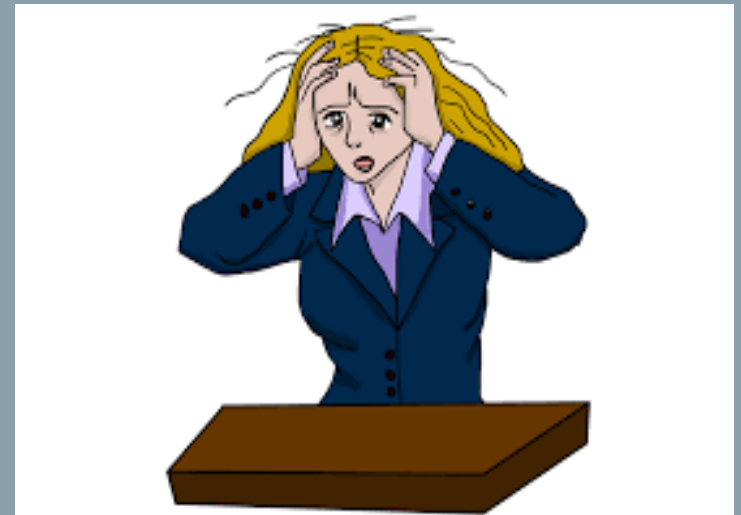
7. Piję mniej niż 5 drinków (napojów alkoholowych) tygodniowo.
8. Ważę odpowiednio do swojego wzrostu.
9. Jestem osobą autentycznie wierzącą.
10. Cieszę się dobrym zdrowiem.
11. Umiem otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach.
12. Regularnie rozmawiam z rodziną o domowych problemach
13. Przynajmniej raz w tygodniu robię coś tylko dla swojej przyjemności.
14. Umiem skutecznie organizować swój czas.
15. Piję mniej niż 3 filiżanki kawy dziennie.
16. Każdego dnia znajduję czas, aby się wyciszyć, odpocząć.
17. Mam pozytywne nastawienie do życia.
18. Umiem wybaczać, nie chowam urazy.

Zsumuj punkty i odczytaj wynik:

Poniżej 40 punktów: jesteś bardzo odporny na stres.

40-70 punktów: twoja odporność na stres jest przeciętna.

Powyżej 70 punktów: jesteś bardzo podatny na stres.



JAK RADZIĆ SOBIE ZE SKUTKAMI STRESU?

- **Dbaj o odporność organizmu i zdrowy styl życia.**
- **Dostrzegaj dobre strony rzeczywistości.**
- **Dostrzegaj swoje dobre strony i swoje możliwości.**
- **Staraj się panować nad sytuacją, przewidywać ją i być gotowym na wszystko – nie bój się nowych wyzwań.**
- **Nie bądź sam! Otaczaj się ludźmi, pomagaj im, proś o pomoc.**
- **Nie bój się objawów stresu, naucz się radzić sobie z nimi i przeciwdziałać im.**
- **Znajdź swój sposób na wyhamowanie emocji: spacer, czas spędzony w dobrym towarzystwie, relaksująca kąpiel, szczerą rozmowę.**
- **Korzystaj z tego co Cię cieszy, co Cię bawi – wówczas z większą energią przystąpisz do rozwiązywania problemów.**

KILKA RAD:



Aby uzyskać odprężenie psychiczne, często wystarczy rozluźnić ciało.

Szukaj miejsc, gdzie nauczysz się technik relaksacji, odprężenia, takich jak: joga, ćwiczenia oddechowe, medytacja czy trening autogenny.

Stres nie jest dobry, ani zły!

To Ty nadajesz mu znaczenie!

Jeśli on Cię niszczy - jest zły, jeśli to Ty go pokonujesz - może być dobry!

Dobrze przeżyty stres działa na Twoją korzyść!

