

## **Jak sobie radzić ze stresem?**

### **(przed sprawdzianami, egzaminami i w sytuacjach trudnych)**

Stres jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia. Poddawani jesteśmy jego działaniu w wielu codziennych sytuacjach, kiedy na przykład zależy nam bardzo żeby dobrze wypaść, oceniamy sytuacje jako zagrażającą, czujemy, że zadanie jest zbyt trudne i przekracza nasze możliwości czy obiekt naszych pożądań jest niedostępny bądź zablokowany. Każdy z nas w różny sposób, subiektywnie, ocenia sytuacje dnia codziennego. Stres może być mobilizujący, pozytywny i tak często jest gdy czujemy, że mamy w sobie optymalną energię i motywację, które zachęcają nas do działania. To adrenalina ułatwia nam wykonanie zadania. Gdy jesteśmy jednak stale poddawani bodźcom stresowym, może szkodzić naszemu zdrowiu psychicznemu, fizycznemu i osłabiać naszą sprawczość. Sytuacje stresowe wywołują bowiem szereg reakcji psychologicznych, fizjologicznych i biochemicznych. To, co możemy dla siebie zrobić, to być uważnym, tak by stres nie zawęził pola naszego działania. Kartkówki, sprawdziany czy egzaminy wywołują stres u wielu uczniów. Szczególnie zbliżające się, tak ważne dla każdego egzaminy ósmoklasisty czy maturalny, mogą generować większy i demobilizujący niepokój, lęk, napięcia, niewygodne emocje. Przed egzaminami warto wypróbować kilka zalecanych przez psychologów i terapeutów sposobów redukcji nadmiernego stresu:

#### **1. Napisz, co Cię gryzie.**

Usiądź i zastanów się, co tak naprawdę Cię stresuje. Jeśli przelejesz swoje frustracje, niepokój, emocje na papier lub klawiaturę, poczujesz ulgę.

Możesz zapisać na kartce wszystkie możliwe rozwiązania i zastanowić się jak rozwiązać problem. Pamiętaj, że ważny jest spokój, głęboki oddech i świadomość, że wiele rzeczy może wymagać czasu i planu.

#### **2. Relaksuj się.**

- Napnij mięśnie całego ciała na ok. 10 sekund. Następnie całkowicie się rozluźnij. Ćwiczenie pomoże znieść napięcia w organizmie i zwalczyć stres.
- Naucz się głęboko oddychać i rób kilka głębokich oddechów w każdej sytuacji napięcia emocjonalnego.
- Posłuchaj ulubionej muzyki, która pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Poszukaj muzyki odprężającej, uspokajającej. Badania mówią, że słuchanie muzyki zwalcza nawet stres chroniczny.

W chwilach przeznaczonych na odpoczynek rysuj, maluj, rób ulubione potrawy, czytaj, oglądaj pogodne filmy, rozwijaj bądź poszukaj sobie hobby itd.

### **3. Bądź aktywny, ruszaj się.**

Aktywność fizyczna to jeden z podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięta/ty? Idź pobiegaj! Pamiętaj by wybrać jednak taką aktywność, która sprawi Ci przyjemność. Ruch ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Pozwala na oderwanie się od problemów, codziennych spraw. Powoduje pobudzenie wszystkich układów organizmu, dotlenienie ciała, wydzielanie się endorfin zwanych hormonami szczęścia.

### **4. Rob wizualizacje.**

Nie musisz być doświadczonym jogiem. Usiądź na podłodze po turecku. Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, które lubisz i w którym dobrze się czujesz. Skup się na szczegółach tego miejsca. To pomoże Ci odciąć się od terażniejszości i obniżyć poziom stresu.

### **5. Śpij.**

Potrzebujesz około 8-9 godzin snu. Wyznacz stałą porę na sen, wtedy nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie o tej samej godzinie. Będzie Ci łatwiej zasypiać i przespać potrzebną do regeneracji ilość godzin.

### **6. Zdrowo się odżywiaj.**

Zadbaj o podstawę zdrowego dnia - śniadanie i inne w miarę regularnie zjadane posiłki, zdrowe przekąski (warzywa, owoce, bakalie) oraz wodę. Picie wody pomoże Ci w zwalczeniu stresu. Gdy organizm jest odwodniony, produkuje więcej kortyzolu (hormonu stresu).

### **7. Planuj, realizuj cele systematycznie i małymi krokami.**

Pomoże Ci to posegregować obowiązki i zaplanować czas potrzebny na ich wykonanie. Zapisuj ważne rzeczy, układaj materiał na mniejsze partie, staraj się nie odkładać zadań na nieskończone...później. Zadbaj o pozytywne nawyki (rytuały), które dają poczucie bezpieczeństwa.

### **8. Popatrz na sprawdziany i egzaminy z innej strony.**

To kolejny sprawdzian czy egzamin, jakich w życiu jest wiele. To nie koniec świata. Tyle osób zdało przede mną, zdam i ja! Myśl pozytywnie – zdam!

### **9. Naucz się mówić "nie".**

Bez uległości i agresji.

### **10. Skorzystaj ze wsparcia.**

Rozmowa z bliską osobą (rodzicem, przyjacielem,...), psychologiem, pedagogiem, nauczycielem potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Zauważ osoby zawsze

gotowe Ci pomóc. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu. Staraj się nauczyć słuchać i mówić o tym, co czujesz w trudnych sytuacjach. Uważne słuchanie i rozmowa mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych.

**Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami.  
Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały!**

**Powodzenia**

Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej