

O STRESIE

STRES to stan mobilizacji organizmu,

który pojawia się w sytuacji trudnej.

Sytuacja jest trudna wtedy, gdy Ty ją tak oceniasz. Niejednokrotnie jest ona wytworem Twojej psychiki, np. nie zawsze słusznych wyobrażeń i przewidywań.

OBJAWY SILNEGO STRESU:

PSYCHICZNE

- ✓ niepokój, strach, przerażenie
- ✓ gniew
- ✓ pustka w głowie
- ✓ pogorszenie się pamięci
- ✓ trudności w koncentracji uwagi i w podejmowaniu decyzji
- ✓ poczucie bezradności
- ✓ kłopoty ze snem

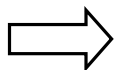
FIZJOLOGICZNE

- ✓ płytki, przyspieszony oddech
- ✓ przyspieszone tętno
- ✓ skoki ciśnienia
- ✓ wzrost napięcia mięśniowego
- ✓ odczucie chłodu lub gorąca
- ✓ pocenie się
- ✓ kłopoty żołądkowe

CIAŁO I PSYCHIKA SĄ ZE SOBĄ ŚCIŚLE SPRZĘŻONE.

Obciążenie jednej z tych sfer przenosi się na drugą.

zmęczenie fizyczne,
choroby,
infekcje i urazy



mogą osłabić
psychikę

przeżycia
psychiczne



mogą obniżyć od-
porność na infekcje,
sprzyjać chorobom

Każdy z nas wie, jaki poziom stresu skutecznie go mobilizuje, a jaki działa destrukcyjnie.

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.

TYPOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

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



JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED STRESEM I RADZIĆ SOBIE Z JEGO SKUTKAMI?

Przemyśl to, co Cię niepokoi. Zastanów się: co to jest, czego się obawiasz, dlaczego to jest dla Ciebie ważne, co możesz zrobić, żeby sobie pomóc, kto może Cię wesprzeć?

Kilka rad:

- ❑ **Dbaj o odporność organizmu** poprzez zdrowy styl życia, m.in. prawidłowe odżywianie się, dbanie o sprawność fizyczną.
- ❑ **Dostrzegaj dobre strony rzeczywistości.**
- ❑ **Dostrzegaj swoje dobre strony** i swoje możliwości.
- ❑ **Staraj się panować nad sytuacją**, przewidywać ją i być gotowym na wszystko.
- ❑ **Nie bądź sam!** Otaczaj się ludźmi, pomagaj im i 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 pogaduchę z przyjacielem.
- ❑ **Korzystaj z tego, co Cię cieszy**, co Cię bawi – wówczas z większą energią przystąpisz do rozwiązywania problemów.

BUDUJ POZYTYWNY OBRAZ WŁASNEJ OSOBY!

WYSOKA SAMOOCENA,

WIARA WE WŁASNĄ SKUTECZNOŚĆ

I PRZEKONANIE O TYM, ŻE MA SIĘ WPŁYW

NA ROZWÓJ WYDARZEŃ,

SPRZYJAJĄ RADZENIU SOBIE ZE STRESEM.

**MATURZYSTÓW NIE ZASKAKUJE
STRESOWE WYDARZENIE.
MOGĄ SIĘ DO NIEGO
PRZYGOTOWAĆ!**

ZASOBY NA MATURE:

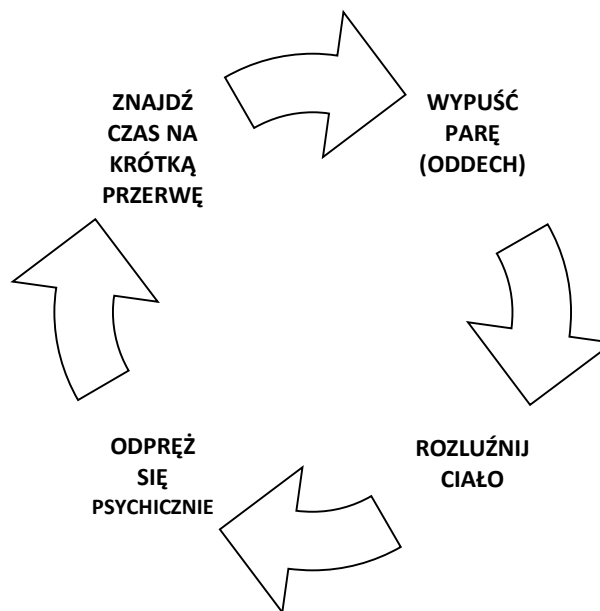
- **wiedza - świadomość dobrego opanowania materiału** do egzaminu dodaje pewności siebie; poczucie kontroli nad sytuacją zmniejsza niepokój;
- **informacja, na czym polega egzamin** (zakres materiału, formułowanie pytań, próbne matury, skład komisji egzaminacyjnej itp.)
- **wsparcie społeczne** – np. uspokajająca, choć rzeczowa postawa rodziców i nauczycieli, poczucie bycia w grupie „takich samych jak ja”.
- **świadomość tego, co można zrobić w razie niepowodzenia** – możliwości poprawki, pomoc w powtórce materiału, skuteczniejsze metody uczenia się itp.;



**STRES NIE JEST ANI DOBRY ANI ZŁY.
TO TY NADAJESZ MU ZNACZENIE.**

**Jeśli on Cię niszczy – jest zły, ale jeśli
Ty go pokonujesz – może być dobry.**

**JAK SOBIE POMÓC?
JAK USPOKOIĆ EMOCJE?**



Aby uzyskać odprężenie psychiczne,
wystarczy rozluźnić ciało.
Korzystaj z technik relaksacji i odprężenia
np.: trening autogenny,
czy ćwiczenia oddechowe.

*Oprac. na podst. materiałów do programu
edukacyjnego „Stres pod kontrolą”
Wyd. Polskie Towarzystwo Oświaty
Zdrowotnej, Warszawa 2002r.*

Działanie sfinansowane ze środków Miasta Białystok



STRES POD KONTROLĄ

**PROGRAM EDUKACYJNY
DLA MATURZYSTÓW**

**PRZED STRESEM MOŻNA SIĘ
CHRONIĆ**

**RADZENIA SOBIE Z NIM
MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ.**

***Dobrze przeżyty
stres
działa na Twoją
korzyść.***