

Czym jest stres?

Jak sobie z nim radzić?

Stres jest narastającym wewnętrznym niepokojem wobec trudnej sytuacji pojawiającej się w życiu. To ogarniający nas lęk, komplikujący nam egzystencję, przebywanie w środowisku, czasami dyskryminujący nas z niego. Czynniki wywołujące stres mogą być różne np.: hałas, choroby, brak zatrudnienia, konflikty z rówieśnikami, szkoła, problemy rodzinne, kłopoty finansowe itp. Stres powoduje, że trzęsą się nam ręce, odczuwamy kołatanie serca lub pojawiają się zimne poty. Tak naprawdę cały czas musimy się mierzyć ze stresem i starać się go pokonywać ([link do krótkiego filmiku znajduje się na str.3](#)).

Stres możemy podzielić na dwa typy

1. Stres może być **mobilizujący** – założmy, że czeka nas wykonanie jakiegoś zadania, a my musimy się do niego odpowiednio przygotować. Jest on **pozytywny** i zachęca nas do działania. Poprzez te działania wydzielą się hormon zwany adrenaliną, który ułatwia nam jego wykonanie.
2. **Przedłużający się** stres lub stale występujące bodźce stresowe (tak zwane **stresory**) wyczerpują nas fizycznie i psychicznie. Ten rodzaj stresu źle wpływa na nasz cały ustrój i stres zmienia się w stan **negatywny**. Jego skutkami są: rozdrażnienie czy załamanie psychiczne, czasem nawet depresje.

Stres dotyczy też dzieci i dlatego należy pamiętać, że dzieci uczą się poprzez naśladowanie rodziców. Trudno od znerwicowanego rodzica nauczyć się, jak radzić sobie prawidłowo ze stresem. Jeśli my dorośli we właściwy sposób będziemy regulować swoje stany, jeśli będziemy odreagowywać napięcia i odnajdywać w sobie spokój, to jest duża szansa, że dzieci w naturalny sposób nauczą się tego od nas.

Jak sobie radzić ze stresem? ([link do filmiku znajduje się na str.3](#))

Usiądź i zastanów się co wpływa na twoje stresujące myśli.

Pomocnym może okazać się zapisanie wszystkich problemów na kartce. Jeżeli stresujesz się na przykład odpowiedzią na lekcji – przemyśl, co jeszcze możesz powtórzyć, poćwiczyć. Dzięki temu wyeliminujesz braki w wiedzy lub umiejętnościach, usystematyzujesz to, co już umiesz i poczujesz się pewniejszy

siebie. Spokój i opanowanie pomagają w walce ze stresem. Pamiętaj, aby regulować swój oddech.

Posłuchaj muzyki

To ona pozytywnie wpływa na nasz układ cały układ nerwowy. Włączenie swojej ulubionej piosenki może przynieść ukojenie. Możesz włączyć muzykę relaksacyjną, odgłosy lasu, szum morza, itp. i poleżeć oddychając głęboko. Możesz też zacząć tańczyć i wydzielać endorfiny!

Bądź aktywny

Ruch wpływa pozytywnie na cały nasz organizm, ma zbawienny wpływ na radzenie sobie ze stresem. Zrób to co lubisz i na co masz ochotę. Nie warto się zmuszać do danej aktywności, gdyż dodatkowo generujemy stres, który przecież chcemy zwalczyć. To ma być przyjemność i wyładowanie złych emocji! Podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Dzięki niemu możemy zapomnieć chociaż na chwilę o problemach.

Skorzystaj z pomocy

Rozmowa z bliską osobą jest w stanie zmienić nasze nastawienie i podnieść nas na duchu. Kiedy masz jakiś problem – zwróć się do bliskiej osoby. Czasami sami byśmy nie wpadli na dane rozwiązanie. Chłodna głowa drugiej osoby może nam pomóc w zwalczaniu przeciwności życiowych. Świetnym sposobem może też być przytulanie się do bliskiej osoby, które bardzo mocno obniża napięcie, uspokaja układ nerwowy.

Dobrze się wysypiaj

Sen jest jedną z najbardziej potrzebnych rzeczy w naszym życiu i nie możemy tego zaniedbywać. Potrzebujemy około 7-8 godzin snu. Warto kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Pamiętaj o higienie snu – wywietrz pokój, odłóż telefon pół godziny przed snem. Dzięki temu łatwiej jest zasypiać, a spanie 7-8 godzin pomoże w regeneracji i walce ze stresem.

Zrób coś co Cię uszczęśliwia, sprawia Ci przyjemność

Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj.

To jak się odżywiamy ma wpływ na całe nasze życie. Kiedy będziemy jeść „śmieciowe” jedzenie również dodatkowo będziemy się źle czuć. Picie wody

może też pomóc w zwalczaniu stresu. Kiedy dojdzie do sytuacji kiedy jesteśmy nawet w małym stopniu odwodnieni – produkuje się kortyzol – hormon stresu. Dokładamy sobie dodatkowych problemów. Omijanie posiłków również będzie wpływało na zwiększenie zdenerwowania i rozdrażnienia.

Uśmiechaj się

Każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może załagodzić sytuację. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Dzięki temu uwalnia stres i pozytywnie wpływa na cały organizm. Jeden duży uśmiech może nam dać niesamowicie dużo energii oraz kopa motywacji!

Link do krótkiego filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>



Opracowanie: Aldona Paterek