

Stres

Jak go oswoić?

Czym jest stres?

- ▶ Automatyczna reakcja naszego organizmu, która rozwinęła się w toku ewolucji.
- ▶ Stan psychicznego i fizjologicznego napięcia, który pojawia się w odpowiedzi na tzw. stresory czyli stresujące bodźce z otoczenia.
- ▶ Oceniamy sytuację jako zagrażającą, niebezpieczną, a nasze umiejętności jako niewystarczające.
- ▶ Najczęstsze reakcje na stres to:
 - I. Walka - związana z agresją,
 - II. Ucieczka - unikanie niebezpieczeństwa,
 - III. Zamrożenie - niewykonywanie żadnych działań,
 - IV. Skoncentrowanie na zadaniu- robienie "tego, co do mnie należy", mimo odczuwanego stresu. Nauka sposobów radzenia sobie ze stresem.

Czym jest stres?

- ▶ Kiedy pojawi się stres, odczuwamy go jako stan przykrego, a czasem trudnego do zniesienia napięcia, często połączonego z lękiem lub strachem.
- ▶ Do naszej głowy wpadają myśli, które nie pomagają.



Stres w umiarkowanej dawce

Ułatwia zapamiętywanie

Poprawia koncentrację

Ułatwia przypominanie

Skraca czas reakcji

Dodaje energii do działania

Zwiększa kreatywność



Objawy stresu

- ▶ Suchość w ustach
- ▶ Ból głowy
- ▶ Trudności ze snem
- ▶ Nastrój: irytacja, złość
- ▶ Niemożność wystowienia się
- ▶ Problemy z koncentracją
- ▶ Poczucie pustki w głowie
- ▶ Gonitwa myśli
- ▶ Negatywne myśli
- ▶ Przyspieszone bicie serca
- ▶ Skróczone żołądka
- ▶ Nudności
- ▶ Pocenie się
- ▶ Drżenie rąk i nóg
- ▶ Kolana "z waty"

U każdej osoby stres
może objawiać się

▶ inaczej!



Jak oswoić stres?

- ▶ **1. Uśmiechaj się!**
- ▶ Śmiech uwalnia ciało od napięć, rozluźnia cały organizm. Nikt nie jest w stanie szczerze się śmiać i jednocześnie odczuwać stres. Nawet sztuczny uśmiech powoduje uwalnianie się hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, dlatego śmieć się jak najczęściej!

Jak oswoić stres?



- ▶ **2. Relaksuj się**
- ▶ Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe po jakimś czasie znacznie obniżają średni poziom kortyzolu (hormonu stresu) w organizmie. Takie ćwiczenia mają również bardzo wiele innych korzyści, jak poprawa pamięci czy lepsza koncentracja.

Medytacja swobodnego oddechu

- ▶ Usiądź wygodnie, ręce ułóż wzdłuż ciała lub na kolanach;
- ▶ Zamknij oczy i zacznij oddychać - rytmicznie, lekko i swobodnie, niezbyt głęboko, bez wstrzymywania oddechu;
- ▶ Teraz skoncentruj całą swoją uwagę na oddechu - niech podąża za nim, skup się na tym, jak powietrze najpierw wchodzi przez nos, a następnie s płtywa w dół aż do płuc;
- ▶ Podczas wydechu skup się na tym, jak powietrze wy płtywa z płuc przez nos.
- ▶ **Kiedy koncentrujesz całą swoją uwagę na oddechu, automatycznie wchodzisz w stan relaksu i odprężenia. Twój umysł stopniowo wycisza się. Taki sposób medytacji praktykowany regularnie spowoduje wzrost energii i sił witalnych.**

Głębokie oddychanie

- ▶ Połóż się na plecach i spróbuj się zrelaksować;
- ▶ Zaczynij wdychać powietrze nosem - rób to bardzo powoli przez około 8-10 sekund;
- ▶ Następnie wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy;
- ▶ Teraz pozwól powietrzu swobodnie wydostać się z płuc - to zrelaksuje mięśnie Twojej klatki piersiowej;
- ▶ Odczekaj kilka sekund i powtórz cały cykl;
- ▶ Aby móc się w pełni zrelaksować, wyobraź sobie, że jesteś w jakimś cichym, spokojnym miejscu, w przyjemnej sytuacji. Jedynym ograniczeniem niech będzie Twoja fantazja.

Jak oswoić stres?



- ▶ **3. Myśl pozytywnie**
- ▶ Twoje myśli są ściśle sprzężone z Twoją fizjologią i gdy myślisz o rzeczach stresujących, Twoje ciało się stresuje. Mięśnie zaczynają się napinać, czoło się marszczy, wydziela się kortyzol. Jak się nie stresować? Dzięki zmianie strategii myślenia możesz pozbyć się tych negatywnych myśli i zamienić je w pozytywne.



Jak oswoić stres?

- ▶ **4. Zadbaj o odpowiednią ilość snu**
- ▶ Często stres nasila się z powodu małej ilości snu. Możesz ten sen nadrobić w ciągu dnia, wystarczy nawet 15 minut drzemki.

Jak oswoić stres?

► 5. Uprawiaj aktywność fizyczną

► Ruch powoduje wydzielanie endorfin w mózgu - hormonów szczęścia. Kiedy jesteś w dobrym nastroju lepiej możesz kontrolować swój stres.



Jak oswoić stres?

▶ 6. Powrót do chwili obecnej

- ▶ W sytuacji stresującej, która budzi Twój lęk i największe obawy, że coś może pójść nie tak np. w trakcie egzaminu, zwróć swoją uwagę na:
- ▶ **5 rzeczy, które widzisz** - wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są, itd.;
- ▶ **5 rzeczy, które słyszysz** - wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do Twoich uszu;
- ▶ **5 rzeczy, które czujesz** - wylicz je głośno lub w myślach, skup się na emocjach, które wypełniają Twoje wnętrze.
- ▶ Następnie wróć do rzeczywistości i z pełną świadomością podejmij rozsądne działania.

Technika ta pozwala w krótkim czasie zmienić kierunek naszej koncentracji, wyciszyć się oraz ułatwić skupienie na rozwiązaniu problemu.



Pamiętaj!
Stres to normalna rzecz, zwłaszcza przed
egzaminami. Jesteś w stanie sobie z nim
poradzić :).