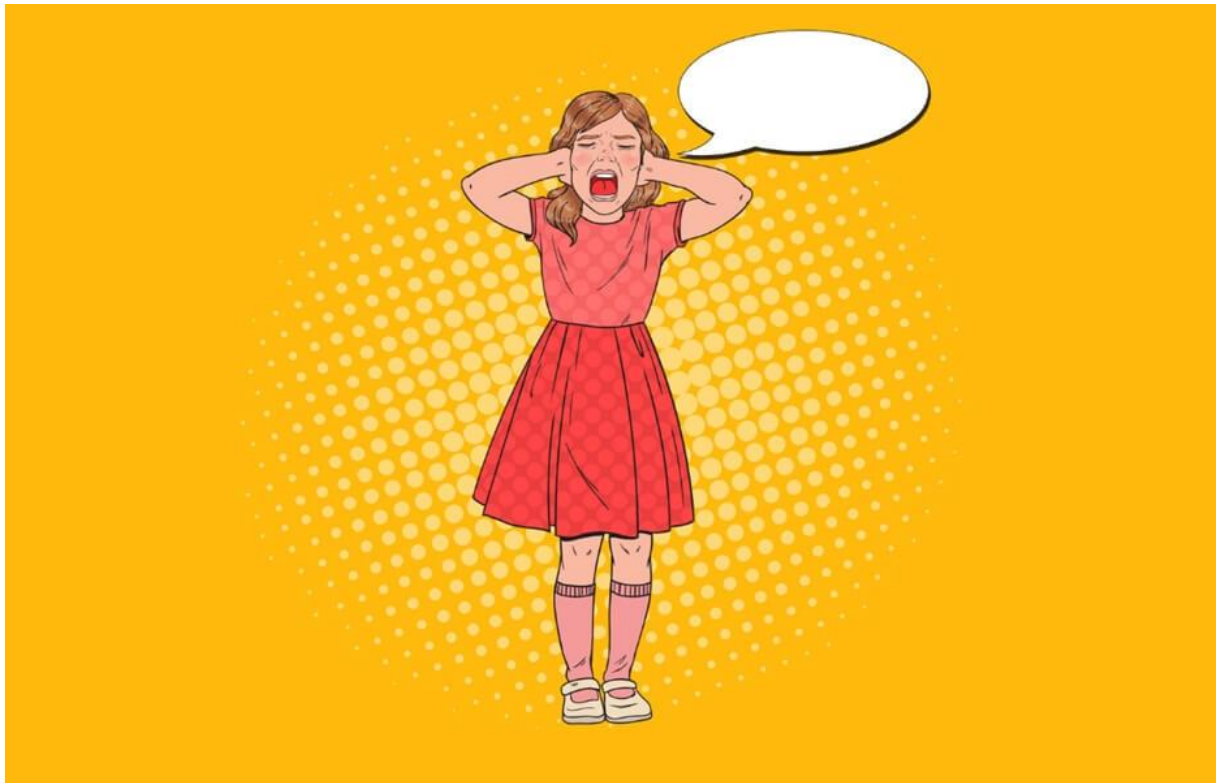


PARĘ SŁÓW O STRESIE



Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym.

Stres może działać mobilizująco lub deprymująco. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres o wektorze negatywnym (demobilizujący) ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu.



Młodzi ludzie, podobnie jak dorośli, odczuwają stres. Może on pochodzić z różnych źródeł, zaliczając do tego: dobre radzenie sobie w szkole, nawiązywanie i utrzymywanie przyjaźni lub spełnianie oczekiwań rodziców, nauczycieli lub trenerów.

Stres może być pozytywny, ponieważ zapewnia nam energię do zmierzenia się z ważnym testem, prezentacją lub wydarzeniem sportowym. Jednak zbyt duży lub długotrwały może powodować negatywne skutki.

Dorośli mogą czasem nie zdawać sobie sprawy z tego, że ich dzieci lub nastolatki doświadczają przytłaczającego uczucia stresu. Czasami my również nie potrafimy dostrzec, że nasz kolega czy koleżanka mierzy się ze stresem.

Zwróć uwagę na negatywne zmiany w zachowaniu

Zarówno młodzież, jak i małe dzieci, mogą mieć trudności z rozpoznaniem stresu oraz mówieniu o nim. Stres może objawiać się poprzez zmiany w zachowaniu. Typowe zmiany mogą obejmować działania drażliwe lub nastrojowe np.: rezygnowanie z czynności, które dawały przyjemność, częste narzekanie i wyrażanie zmartwień, płacz i inne nietypowe reakcje, przywiązanie się do rodzica lub nauczyciela, zbyt długi lub zbyt krótki sen, zbyt duży lub zbyt mały apetyt.

Zrozum, że „mdłości” mogą być spowodowane stresem

Stres można rozpoznać również po objawach fizycznych, takich jak: bóle brzucha i bóle głowy. Jeśli zbyt często chodzi się do szkolnej pielęgniarki lub notorycznie skarży się na bóle brzucha, bóle głowy lub jeśli dolegliwości te nasilają się w pewnych sytuacjach (np. przed dużym sprawdzianem), to znak, że dana osoba może odczuwać znaczny stres.

Bądź świadomy tego, jak twój kolega czy koleżanka dogaduje się z innymi

Czasami osoba przeżywająca stres przebywając w domu może zachowywać się normalnie, a w szkole lub u kolegi (lub w innych okolicznościach) w nietypowy sposób.

Słuchaj i tłumacz

Często wyraża się stres poprzez negatywne mówienie o sobie, o innych lub o otaczającym ich świecie (np. „Nikt mnie nie lubi”, „Jestem głupia”, „Nic nie jest fajne”). Ważne jest, aby wysłuchać drugą osobę i próbować dowiedzieć się, dlaczego wypowiada te słowa.

Szukaj wsparcia

Rodzice, dzieci i nastolatki nie muszą samodzielnie radzić sobie z przytłaczającym stresem. Jeśli obawiasz się że twój lub twoja znajoma, albo Ty sam regularnie doświadczasz stresu i zauważasz jego objawy, pomocny może być kontakt z pedagogiem lub psychologiem, który pomoże zidentyfikować problemy i opracować skuteczne strategie, które rozwiążą przytłaczające uczucie stresu.



Dla chcących zorientować się czegoś więcej na temat stresu załączam szybki **TEST NA STRES**

<https://streskiler.pl/test-na-stres/>

Jak owoić stres?



Ruszaj się!

Wielogodzinne przesiadywanie w domu nad książkami męczy nasz wzrok i organizm, do tego powoduje rozdrażnienie, zmęczenie i napady depresji. Dlatego codziennie warto znaleźć chwilę na rozruszanie się, oraz wyjście na świeże powietrze. Zakoduj więc w swoim codziennym planie, godzinę dziennie przykładowo na krótki spacer lub przejażdżkę rowerową. Jeśli już naprawdę nie masz czasu, lub warunki pogodowe nie zachęcają do wypełnienia z domu, zrób kilka skłonów i porozciągaj się. Możesz znaleźć również w Internecie wiele ciekawych ćwiczeń relaksujących i poprawiających samopoczucie.

Jedz zdrowo!

W sytuacjach stresowych pij dużo wody mineralnej, jedz owoce, warzywa i produkty bogate w błonnik, białko, kwas foliowy, żelazo, cynk i witaminy. Staraj unikać się kawy i napojów energetycznych, łatwo się od nich uzależnić co skutkuje: rozdrażnieniem, migreną i uczuciem zmęczenia. Pozbywamy się również cennych witamin i minerałów.. W walce ze stresem może pomóc codzienny kawałek gorzkiej czekolady z wysoką zawartością kakao.

Uśmiechaj się!

Jak najczęściej, o każdej porze i do wszystkich. To najlepsza super moc jaką ma każdy w walce ze stresem, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie jednocześnie śmiać się i odczuwać stres. Nawet sztuczny i wymuszony uśmiech potrafi znacznie polepszyć samopoczucie.

Nie zaszywaj się!

Nie ważne czy jesteś nawet „superintrowertykiem“, brak kontaktu z innymi ludźmi nie pomoże w rozładowaniu stresu. Czasami naprawdę nie wystarczy czas spędzony w szkole. Warto wyciągnąć na krótki spacer znajomych, spotkać się w neutralnym miejscu i pogadać o nawet największych głupotach świata. Pomoże Ci to oderwać myśli od stresujących sytuacji

Pij herbatki!

Ziołowe herbatki pomagają rozładować stres i napięcie. Szczególnie zbawienne działanie ma niezastąpiona melisa. Poprawić nastrój pomogą Ci również herbatki owocowe lub te o całkiem zaskakujących smakach. Skompletuj swój własny zestaw herbatek na zły humor.

Rób plan dnia!

Kiedy masz dużo na głowie i nie wiesz od czego masz zacząć najpierw, zacznij od wykonania dokładnego planu zajęć na każdy dzień. Pomoże Ci to posegregować obowiązki i zaplanować czas potrzebny na ich wykonanie. Pamiętaj by w Twoim planie nie zabrakło czasu na hobby, wysiłek fizyczny oraz spotkania z przyjaciółmi. I pamiętaj by nigdy nie robić kilku rzeczy na raz, bo nie skończysz wówczas ani jednej z nich.

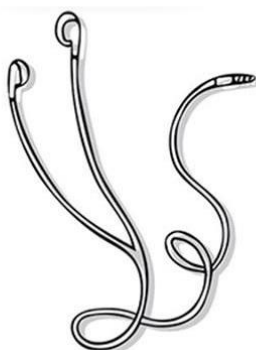
Popatrz na to z innej strony!

Pamiętaj, że kolejny sprawdzian czy test to jeszcze nie koniec świata. Pomyśl, ile osób przed tobą już je zdało i dlaczego Ty miałbyś sobie nie poradzić.

SPOSOBY NA WALKĘ ZE STRESEM



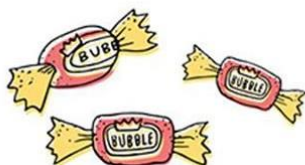
**NAPIJ SIĘ
ZIELONEJ HERBATY**



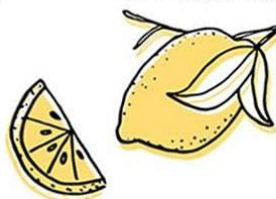
**POSŁUCHAJ
MUZYKI**



**ZJEDZ KOSTKĘ
CZEKOŁADY**



**POŻUJ
GUMĘ**



**POWĄCHAJ
CYTRYNĘ**

Podobno los zsyła nam
tylko takie problemy,
z którymi możemy
sobie poradzić...

Więc możliwości są
dwie: albo sobie poradzisz,
albo to nie jest Twój
problem.



VIA LOLMANIA.PL

**Myśl pozytywnie, a wszystko
będzie dobrze :)**

