

## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM? PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW.

Na początku krótko o tym co to jest stres ? Jest to zespół specyficznych i niespecyficznych reakcji na jakieś zdarzenie, które zakłóca równowagę naszego organizmu. Jest to nieswoista reakcja organizmu na jakąś sytuację, najczęściej trudna dla nas, niezrozumiałą, bywa też, że nową.

Mamy następujące objawy stresu :

- przyspieszone bicie serca
- wzrost aktywności gruczołów potowych
- zimne kończyny- dłonie i stopy
- ogólne uczucie zimna
- zaczerwienienie lub bladość
- mdłości
- przyspieszony oddech
- napięcie mięśni
- drżenie kończyn
- zgrzytanie zębami
- suchość ust
- potrzeba oddania moczu
- zaparcia/biegunka
- zmiana apetytu
- zaburzenia snu – ospałość, trudności ze spaniem
- różnorodne bóle
- ciągle uczucie zmęczenia
- zaburzenia menstruacji i hormonalne

Stres możemy rozpoznawać na podstawie 4 rodzajów objawów, są one następujące :

- **Fizyczne:** bóle głowy, nudności, kłopoty ze snem, zmęczenie
- **Emocjonalne:** niecierpliwość, rozdrażnienie, pesymizm, poczucie zakłopotania, zagubienia, niepokój, panika, frustracja, przygnębienie
- **Poznawcze:** brak koncentracji, pogorszenie pamięci, częstsze wyrażanie lęku, problemy z utrzymaniem motywacji, chaos myślowy, trudności z podejmowaniem decyzji lub z wnioskowaniem
- **Behawioralne:** zmiana nawyków żywieniowych, narastająca izolacja, obgryzanie paznokci, zaniechanie wypełniania codziennych obowiązków, niekontrolowane ruchy ciała głośny i szybki sposób mówienia lub małomówność, duża drażliwość na bodźce,

### **Praktyczny poradnik – jak skutecznie walczyć ze stresem?**

1. **Sen** – pozwól swojemu organizmowi do woli się wypaść!

Dbaj, by chodzić spać nieco wcześniej i – jeśli to możliwe – wstawaj nieco później, niż do tej pory. Wypocznij szczególnie podczas weekendów. Śpiąc, nabieramy sił do pracy, nauki, zapamiętywania, rozwiązywania zadań i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj –w wieku 6-13 lat powinno się spać 9 do 11 godzin w ciągu doby!

2. **Ruch**– najlepiej na świeżym powietrzu. Zaleca się, by każdy człowiek poświęcał na aktywność fizyczną co najmniej godzinę dziennie. . Ruch poprawia samopoczucie, działa pobudzająco na mózg i łagodzi stres.

3. Zaczynj **planować** swój czas, pamiętaj o odpoczynku. Podziel zadania na najważniejsze i mniej ważne.

**4. Zrównoważona dieta** jest warunkiem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Pamiętaj o pierwszym posiłku, czyli śniadaniu i zabraniu zdrowej przekąski do szkoły. Ważne jest również odpowiednie nawadnianie organizmu, pij dużo wody, zrezygnuj ze słodkich napojów.

**5. Uśmiechaj się do innych, bądź dla innych miły.** Wtedy inni też będą dla Ciebie mili i przyjaźni.

**6. Relaksuj się.** Każdy inaczej odpoczywa i się relaksuje, spróbuj znaleźć coś dla siebie, co sprawi Ci przyjemność

Pamiętaj, masz wokół siebie innych, jeżeli nie możesz sobie sam poradzić ze stresem powiedz o tym rodzicom, nauczycielom, koleżance. Nie czekaj, działaj.  
Zachęcam do zobaczenia filmików na ten temat. Linki poniżej

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

<https://www.youtube.com/watch?v=kv-9dTy8XOE>

Źródła :

Guszkowska, M. (2003). *Przebieg transakcji stresowej u młodzieży i czynniki go moderujące*.  
Warszawa: Wydawnictwo AWF.

Heszen I. (2013). *Psychologia stresu*, Warszawa, PWN.