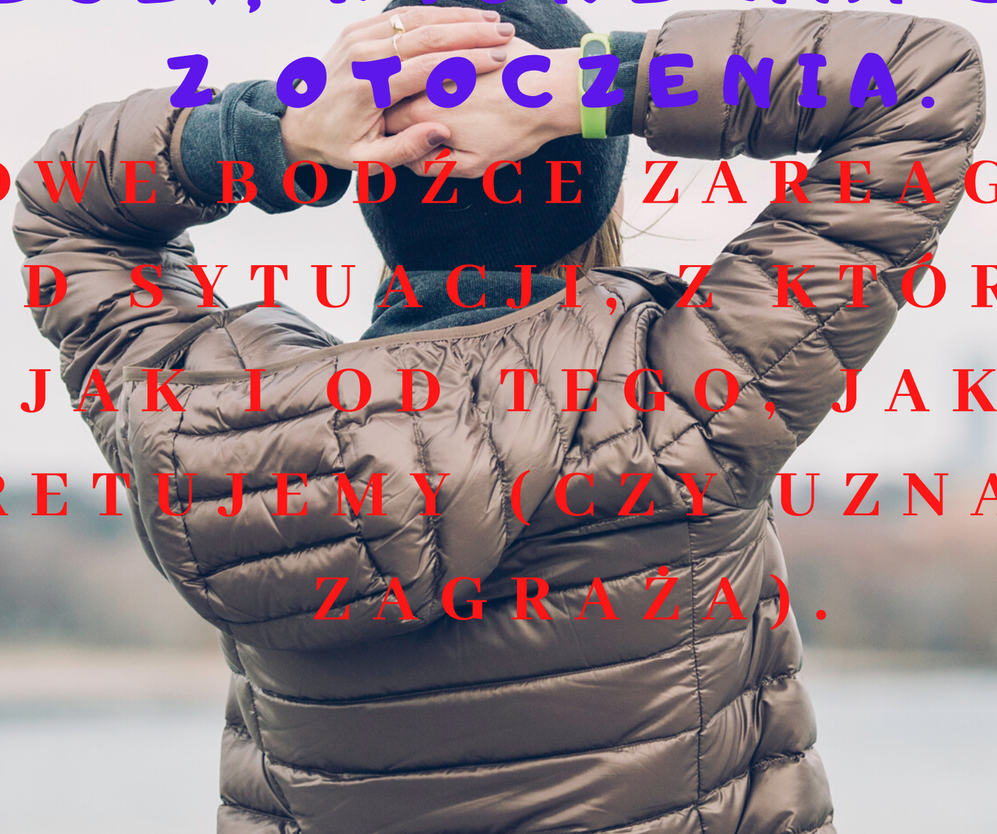
ZE STRESEM ZA PAN BRAT

CZYM JEST STRES?

STRES TO ODPOWIEDŹ NASZEGO ORGANIZMU NA ROZMAITE CZYNNIKI (BODŹCE), KTÓRE NAPŁYWAJĄ Z OTOCZENIA.

TO, JAK NA OWE BODŹCE ZAREAGUJEMY, ZALEŻY ZARÓWNO OD SYTUACJI, Z KTÓRĄ MUSIMY SIĘ ZMIERZYĆ, JAK I OD TEGO, JAK TĘ SYTUACJĘ ZINTERPRETUJEMY (CZY UZNAMY, ŻE NAM ZAGRAŻA).



Są pewne wydarzenia powszechnie wywołujące duży stres (np. choroby, trudności rodzinne, egzaminy). To od naszego nastawienia, sposobu myślenia i wiary we własne możliwości jednak w dużej mierze zależy, czy poradzimy sobie z problemem, czy też pozwolimy stresowi nas zdominować.

To dobra wiadomość!

Oznacza, że mamy wpływ na to, jak się czujemy, nawet jeśli okoliczności utrudniają nam pozytywne myślenie.

STRES A NASZ ORGANIZM

Reakcję stresową łatwo rozpoznać obserwując swoje ciało. W stresie organizm przechodzi w stan mobilizacji. Zaczyna produkować hormony: adrenalinę, noradrenalinę i kortyzol

POJAWIAJĄ SIĘ NASTĘPUJĄCE OBJAWY:

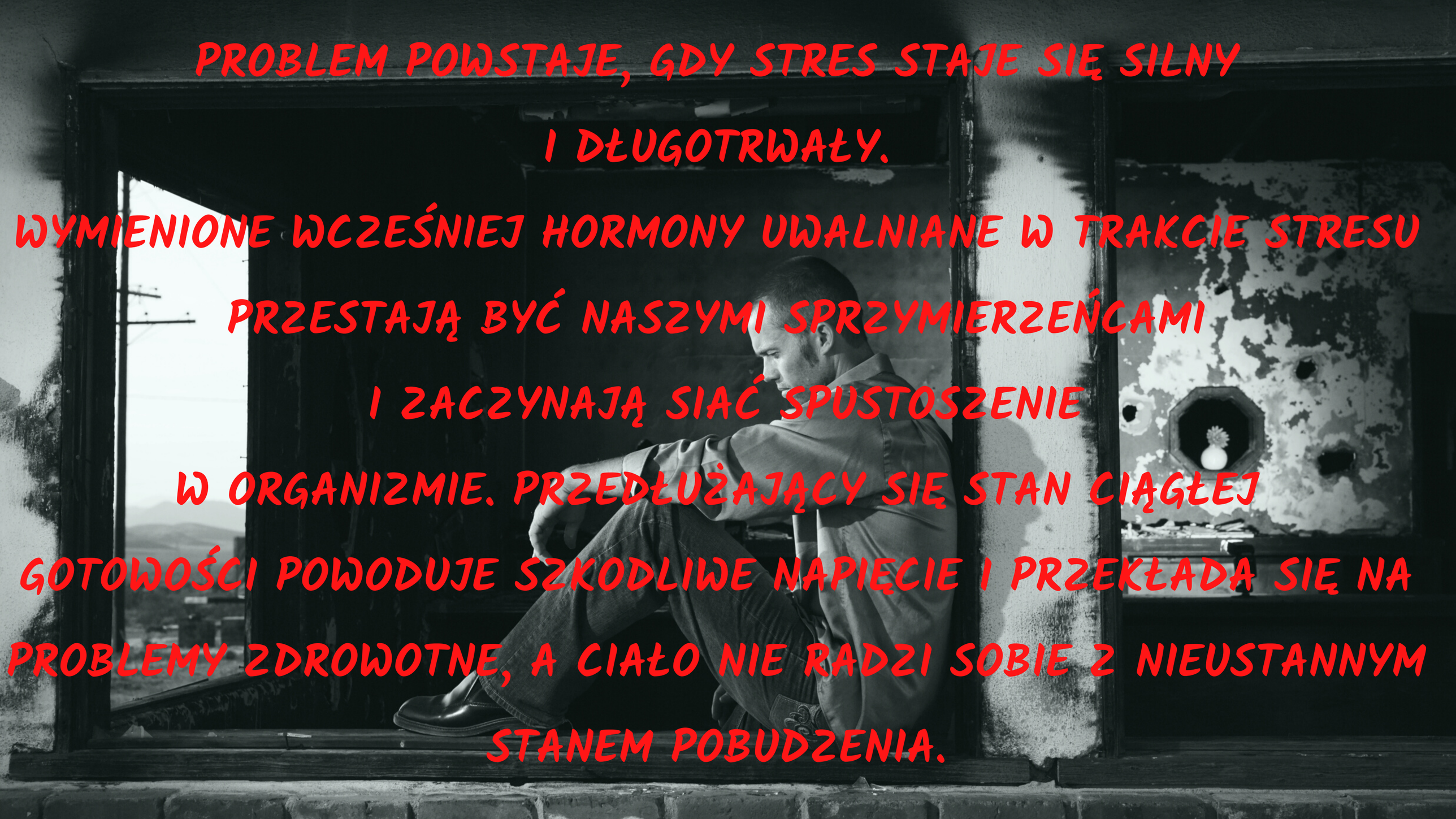
- zwiększa się ciśnienie krwi
- serce zaczyna szybciej bić
- źrenice się rozszerzają - oddech przyspiesza.

Ciało jest w gotowości do działania.

Rola stresu

Po co właściwie nam stres?

Otóż mobilizuje on do działania i ułatwia mierzenie się z różnymi wyzwaniami – również tymi pozytywnymi (jak dostanie się do wymarzonej szkoły, narodziny kolejnego członka rodziny, poznanie nowych przyjaciół). Sam w sobie jest niezbędny do życia i niesłusznie postrzegany często jako wróg.



PROBLEM POWSTAJE, GDY STRES STAJE SIĘ SILNY I DŁUGOTRWAŁY. WYMIENIONE WCZEŚNIEJ HORMONY UWALNIANE W TRAKCIE STRESU PRZESTAJĄ BYĆ NASZYMI SPRZYMIERZEŃCAMI I ZACZYNAJĄ SIAĆ SPUSTOSZENIE W ORGANIZMIE. PRZEDŁUŻAJĄCY SIĘ STAN CIĄGŁEJ GOTOWOŚCI POWODUJE SZKODLIWE NAPIĘCIE I PRZEKŁADA SIĘ NA PROBLEMY ZDROWOTNE, A CIAŁO NIE RADZI SOBIE Z NIEUSTANNYM STANEM POBUDZENIA.

WPŁYW STRESU NA ZDROWIE

przedłużający się stres może prowadzić do wielu chorób, zaburzeń i dolegliwości, m.in. infekcji, stanów zapalnych, dolegliwości żołądkowo-jelitowych, chorób skóry, zaburzeń pamięci,, zaburzeń hormonalnych, migren, nowotworów, bezsenności oraz chorób i zaburzeń psychicznych (takich jak depresja czy zaburzenia lękowe).

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

JAK JUŻ WIESZ, STRES - CHOĆ POTRZEBNY, W NADMIARZE MOŻE ZASZKODZIĆ. DLATEGO WŁAŚNIE OGROMNIE WAŻNA JEST UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH, GDY NAPIĘCIE ZACZYNA DEZORGANIZOWAĆ ŻYCIE.

DBAJ O RUCH

WYSIŁEK FIZYCZNY JEST JEDNYM Z NAJLEPSZYCH SPRZYMIERZEŃCÓW W WALCE ZE STRESEM. PODCZAS SPORTU OBNIŻAMY POZIOM KORTYZOLU (HORMONU STRESU) ORAZ PRODUKUJEMY SEROTONINĘ (HORMON SZCZĘŚCIA).

Oprócz tego, uprawianie różnych aktywności może pomóc nam w rozładowaniu trudnych emocji (np. złości). Zastanów się, jaki sport sprawia Ci najwięcej przyjemności i postaraj się znaleźć na niego czas w swoim tygodniu.

Jedz zdrowo

Aby lepiej znosić wyzwania dnia codziennego warto zadbać o zdrową, urozmaiconą dietę. Zaleca się unikanie gazowanych napojów (najlepiej wybierać wodę), stronienie od słonych przekąsek i słodyczy, spożywanie pięciu posiłków dziennie, a także jedzenie dużej ilości warzyw i owoców (zalecenia dla osób zdrowych).

Wysypiaj się

ZALECA SIĘ, ABY NASTOLATKI (11,-17 LAT) PRZEZNACZAŁY NA SEN OK. 8-10 GODZIN.

ABY ZADBAĆ O ZDROWY, REGULARNY SEN WARTO ZASTOSOWAĆ ZASADY HIGIENY SNU: CODZIENNIE CHODZIĆ SPAĆ O TEJ SAMEJ GODZINIE, WIECZOREM UNIKAĆ KORZYSTANIA Z KOMPUTERA, TELEFONU CZY TELEWIZJI, NIE PIĆ NAPOJÓW ZAWIERAJĄCYCH KOFEINĘ.

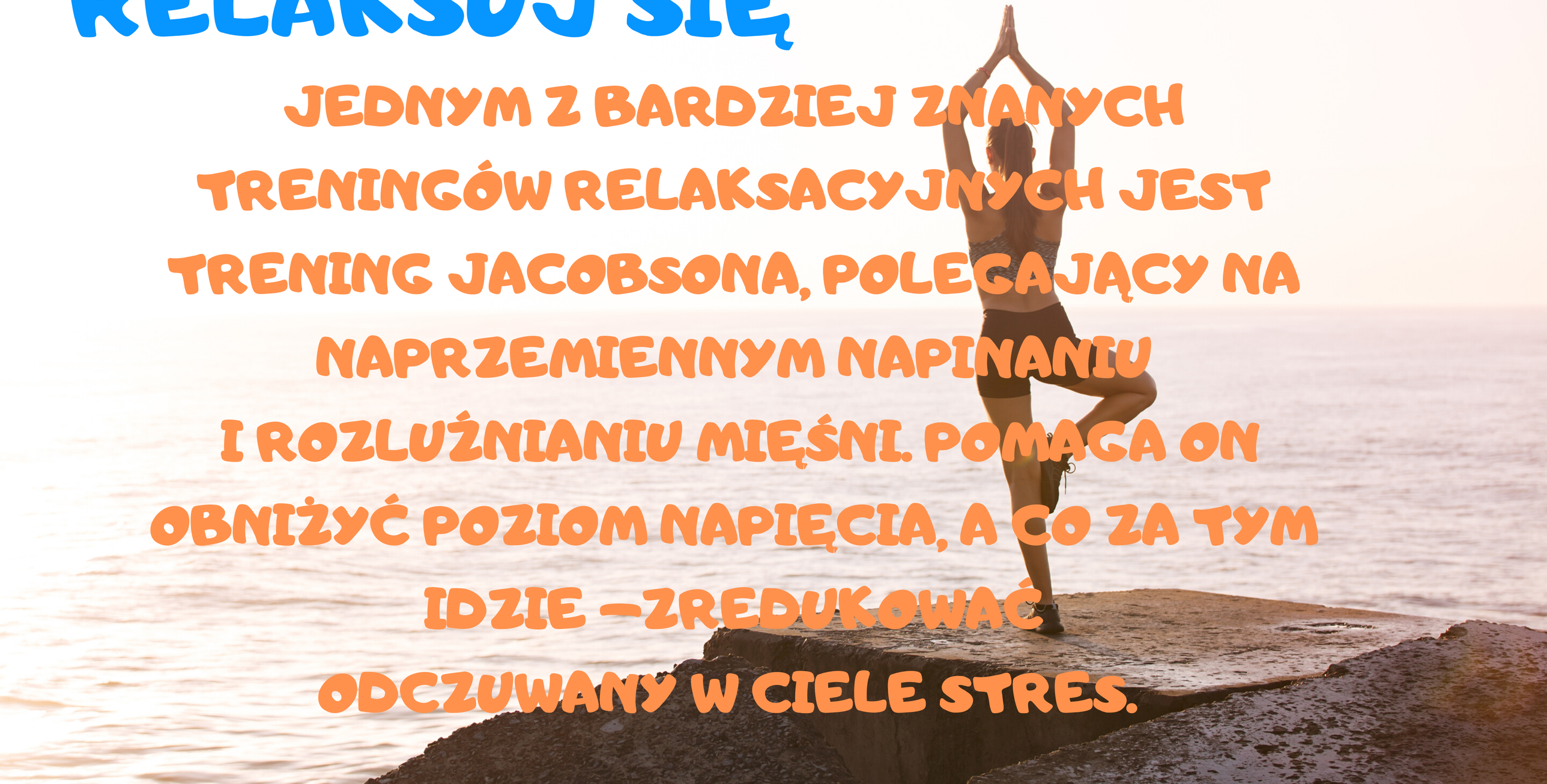
WYRAŻAJ EMOCJE

CZĘSTO TŁUMIMY EMOCJE LUB WYRZUCAMY JE Z SIEBIE W SPOSÓB NIEZDROWY DLA NAS I/LUB OTOCZENIA. KUMULUJĄCE SIĘ, NIEWYRAŻONE EMOCJE WPŁYWAJĄ NA TO, JAK SIĘ CZUJEMY, MOGĄC PROWADZIĆ DO NAGŁEGO WYBUCHU (NP. AGRESJI - W PRZYPADKU TŁUMIENIA ZŁOŚCI) LUB DOLEGLIWOŚCI W CIELE (CIAŁO JEST BOWIEM SILNIE POŁĄCZONE Z PSYCHIKĄ I CZĘSTO CIERPI RAZEM Z NIĄ).

MÓWMY ZATEM SZCZERZE O SWOICH ROZTERKACH;
KORZYSTAJMY Z POMOCY RODZINY, PRZYJACIÓŁ I NAUCZYCIELI; REALIZUJMY SIĘ W SWOIM HOBBY.

RELAKSUJ SIĘ

JEDNYM Z BARDZIEJ ZNANYCH TRENINGÓW RELAKSACYJNYCH JEST TRENING JACOBSONA, POLEGAJĄCY NA NAPRZEMIENNYM NAPINANIU I ROZLUŹNIANIU MIĘŚNI. POMAGA ON OBNIŻYĆ POZIOM NAPIĘCIA, A CO ZA TYM IDZIE – ZREDUKOWAĆ ODCZUWANY W CIELE STRES.



Przydatną metodą jest także oddychanie przeponowe, które ułatwia odprężenie organizmu i może pomóc w przypadku silnego stresu czy lęku.

https://treningjacobsona.pl/mp3/trening-jacobsona/

Pedagog szkolny Agnieszka Sobów