

STRES

pod kontrolą

A egzamin tuż, tuż...



**PRZED STRESEM MOŻNA
SIĘ CHRONIĆ.**

**RADZENIA SOBIE Z NIM
MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ**

***Dobrze przeżyty stres
działa na Twoją
korzyść.***

Wolisz obejrzeć materiał na temat stresu?
Poniżej kilka linków do ciekawych prezentacji

<https://youtu.be/7Tg81LhIFTU>

<https://youtu.be/N9Ea3YYAGBA>

<https://youtu.be/rZgJcenU8iw>

O stresie

STRES – to reakcja naszego organizmu na wydarzenia, które uważamy za zagrażające, trudne, które traktujemy jak wyzwanie. Sytuacja jest trudna wtedy, gdy Ty ją tak oceniasz. Może też ona być wytworem Twojej psychiki np. nie zawsze słusznych wyobrażeń i przewidywań.

Objawy silnego stresu

PSYCHICZNE

- ✓ niepokój, strach, przerażenie,
- ✓ gniew,
- ✓ pustka w głowie,
- ✓ pogorszenie się pamięci,
- ✓ trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji,
- ✓ poczucie bezradności
- ✓ kłopoty ze snem

FIZYCZNE

- ✓ płytki, przyspieszony oddech,
- ✓ przyspieszone tętno,
- ✓ skoki ciśnienia,
- ✓ wzrost napięcia mięśniowego,
- ✓ odczucie chłodu lub gorąca,
- ✓ pocenie się,
- ✓ kłopoty żołądkowe,

CIAŁO I PSYCHIKA SĄ ZE SOBĄ ŚCIŚLE SPRZĘŻONE.
Obciążenie jednej z tych sfer, przenosi się na drugą.

zmęczenie fizyczne,
infekcje, choroby
i urazy



mogą osłabić
psychikę

przeżycia
psychiczne



mogą obniżyć
odporność na infekcje,
sprzyjać chorobom

***Każdy z nas wie, jaki poziom stresu skutecznie go
mobilizuje, a jaki działa destrukcyjnie.***

Przewlekły lub powtarzający się stres może powodować choroby. Warto zatem uczyć się radzenia sobie ze stresem. Skuteczne zmaganie się z nim wzmacnia nas i uodparnia.

TYPOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.



Skoncentrowane na problemie

– podejmowanie prób zrozumienia istoty problemu, szukanie rozwiązania go lub pomocy w jego rozwiązaniu



Skoncentrowane na emocjach

– nastawienie na redukcję napięcia towarzyszącego stresowi: płacz, krzyk, izolowanie się, gwałtowne ruchy będące próbą wydatkowania nagromadzonej energii (walenie pięścią w stół, trzaskanie drzwiami itp.)



Skoncentrowane na unikaniu

– zajmowanie się czymś, co pozwala odwrócić uwagę od źródła stresu (np. wyjście do kina, na imprezę, oddanie się lekturze, porządkowanie w szafie itp.)



JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED STRESEM I RADZIĆ SOBIE Z JEGO SKUTKAMI?

Przemyśl to, co Cię niepokoi. Zastanów się: co to jest, czego się obawiasz, dlaczego to jest dla Ciebie ważne, co możesz zrobić, żeby sobie pomóc, kto może Cię wesprzeć?

KILKA RAD:

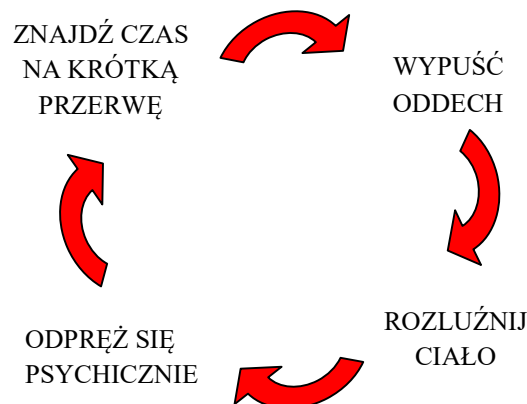
- 
- Dbaj o odporność organizmu poprzez zdrowy styl życia, m.in. prawidłowe odżywianie się, dbanie o sprawność fizyczną.
- 
- Dostrzegaj dobre strony rzeczywistości.
- 
- Dostrzegaj swoje dobre strony i swoje możliwości.
- 
- Staraj się panować nad sytuacją, przewidywać ją i być gotowym na wszystko.
- 
- Nie bądź sam! Otaczaj się ludźmi, pomagaj im i proś o pomoc.
- 
- Nie bój się objawów stresu, naucz się radzić sobie z nimi i przeciwdziałać im.
- 
- Korzystaj z tego, co Cię cieszy, co Cię bawi – wówczas z większą energią przystąpisz do rozwiązywania problemów.

**BUDUJ POZYTYWNY OBRAZ
WŁASNEJ OSOBY! WYSOKA
SAMOOCENA, WIARA WE WŁASNĄ
SKUTECZNOŚĆ I PRZEKONANIE
O TYM, ŻE MA SIĘ WPLYW
NA ROZWÓJ WYDARZEŃ, SPRZYJAJĄ
RADZENIU SOBIE ZE STRESEM.**

STRES NIE JEST ANI DOBRY ANI ZŁY. TO TY NADAJESZ MU ZNACZENIE.

Jeśli on Cię niszczy – jest zły, ale jeśli Ty go pokonujesz – może być dobry.

JAK SOBIE POMÓC? JAK USPOKOIĆ EMOCJE?



Aby uzyskać odprężenie psychiczne można skorzystać z różnych metod. Oto kilka z nich:

- ✓ zajęcie się swoim hobby,
- ✓ aktywność fizyczna – jazda na rowerze, bieganie, basen, spacer z psem itp.,
- ✓ rozmowa z przyjacielem,
- ✓ relaksująca kąpiel
- ✓ wizualizacja przy muzyce,
- ✓ ćwiczenia oddechowe.

Jak się zrelaksować? Zobacz jak to się robi.

<https://youtu.be/DcVGzJzRVb8>

Na koniec troszkę muzyki relaksacyjnej.

<https://youtu.be/SCjAEV2v6JU>

https://youtu.be/ws3dd_ZsG5I

UCZNIÓW KLASY ÓSMEJ
NIE ZASKAKUJE STRESOWE
WYDARZENIE.
MOGĄ SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ!

ZASOBY NA EGZAMIN:

- 
- wiedza - świadomość dobrego opanowania materiału do egzaminu dodaje pewności siebie; poczucie kontroli nad sytuacją zmniejsza niepokój;
- 
- informacja, na czym polega egzamin (zakres materiału, formułowanie pytań, próbne egzaminy, skład komisji egzaminacyjnej itp.)
- 
- wsparcie społeczne – np. uspokajająca, choć rzeczowa postawa rodziców i nauczycieli, poczucie bycia w grupie „takich samych jak ja”.



Powodzenia!