

## **SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

Stres jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia, towarzyszy nam prawdopodobnie od początku istnienia naszego gatunku. Już jako małe dzieci jesteśmy poddawani jego działaniu, kiedy np. musimy na urodzinach cioci przed zgromadzonymi gośćmi deklamować wierszyk, odpowiadać na lekcji na pytania nauczyciela, pisać klasówki, wykazywać się posiadaną wiedzą pisząc test kompetencyjny po VI klasie, zdawać maturę, egzaminy zawodowe, egzaminy na studia itd. Jako dorośli żyjemy intensywniej, zmagamy się z obowiązkami zawodowymi i domowymi, narzekamy na ciągły brak czasu. Często stajemy przed koniecznością podejmowania decyzji warunkach niepewności. Zmagamy się z wysiłkiem fizycznym i umysłowym. Jesteśmy poddawani obserwacji i ocenie przez innych ludzi nic, więc dziwnego, że w naszym życiu towarzyszy nam ciągle napięcie.

Często się zdarza, że ta sama sytuacja (stresor) wywoła u jednego człowieka wszystkie oznaki stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje lub nasilenie stresu będzie mniejsze. Dzieje się tak, ponieważ to nie sama sytuacja wywołuje stres, ale osobowość człowieka nadaje jej znaczenie - pozytywne lub negatywne.

Bardziej podatne na stres są osoby niecierpliwe, wrogo nastawione do otoczenia, agresywne, żyjące w pośpiechu, nadmiernie rywalizujące, dążące do celu za wszelką cenę. Natomiast u osób o przeciwnych cechach (cierpliwych, pokojowo nastawionych, żyjących bez pośpiechu, skłonnych do współpracy, zmierzających do celu bez walki) rzadziej dochodzi do nasilenia stresu.

Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, trzeba nauczyć się rozpoznawać jego objawy. Jeżeli będziemy potrafili szybko zareagować na pierwsze oznaki stresu, to będziemy mogli zdusić go w zarodku, zanim osiągnie stadium, w którym może już poważnie zaszkodzić. Stres można zredukować lub w znacznym stopniu wyeliminować z naszego życia. Bardzo często stres wywołują niekoniecznie konkretne wydarzenia, lecz nasze postrzeganie tych wydarzeń oraz sposób myślenia o nich oraz nasze nastawienie. W zależności od tego jak ocenimy daną sytuację, taka będzie nasza reakcja na nią. Zatem zmieniając własną ocenę możemy stać się spokojniejsi i mniej zestresowani. To jak się czujemy psychicznie, zależy w większym stopniu od tego, w jaki sposób myślimy o danej trudnej sytuacji, niż od tego, co się w rzeczywistości wydarzyło. Jeśli interpretujemy nową sytuację myśląc "Na pewno sobie nie poradzę", wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na efektywne zadziałanie, niż gdy postrzegamy nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić. Stres można zwalczać poprzez rozładowywanie negatywnych emocji lub poprzez zmianę myślenia na pozytywne oraz ograniczanie sytuacji stresujących. Wielu zdarzeń i sytuacji życiowych nie jesteśmy w stanie przewidzieć, a tym samym uniknąć, ponieważ są nagłe i nieoczekiwane. Nie możemy się całkiem odizolować od problemów, od wpływu różnych czynników na nasz organizm. Możemy natomiast podjąć próby zmiany własnego stylu myślenia. To pomoże uchronić nasz organizm przed ich niekorzystnym wpływem. Są różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Jedni ludzie unikają trudnych sytuacji, a inni próbują sobie z nimi radzić w sposób aktywny, podejmują działania służące zwalczaniu napięcia, uporaniu się z trudną sytuacją. Jedni stosują strategię unikania lub ucieczki, a drudzy walczą. Można również zastosować pewne mechanizmy obronne: racjonalizację, intelektualizację, techniki tłumienia, wypierania ze świadomości, zaprzeczania itp. Nie ma jednej uniwersalnej recepty skutecznego radzenia sobie ze stresem i jego negatywnymi skutkami. Efektywność różnych metod zależy od kilku czynników. Wynikają one z tego, jaki człowiek jest w sensie biologicznym i psychicznym: jakie ma cechy, jak funkcjonuje jego układ nerwowy. Techniki jakie stosujemy w walce ze stresem zależą od rodzaju sytuacji stresowej, od nasilenia stresu, doświadczenia życiowego i od naszych indywidualnych cech oraz potrzeb.

## SYTUACJE STRESUJĄCE UCZNIĄ

- już samo przyjsie do szkoły,
- utrata poczucia bezpieczeństwa ( dotyczy to głównie młodszych dzieci),
- sprawdzian pisemny,
- niezapowiedziana kartkówka,
- nadmierne oczekiwania (ambicje) rodziców,
- mało interesujące zajęcia (nuda),
- wymagający nauczyciel,
- uzyskanie oceny niedostatecznej,
- strach przed odpowiedzią ustną,
- obawa ośmieszenia się (kompromitacji) przed klasą,
- złośliwości kolegów i nauczycieli,
- brak akceptacji wśród kolegów
- egzaminy (matura, badanie wyników klas VI),
- nieotrzymanie promocji do następnej klasy,
- wezwanie rodziców do szkoły,
- rozmowa z dyrekcją,
- domowe problemy.



## SPOSOBY UCZNIÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- część uczniów nie radzi sobie w ogóle,
- część uczniów "nie przejmuję się tym",
- unikają sytuacji stresowych (ucieczka ze szkoły, opuszczanie nie lubianych lekcji),
- odkładają w czasie sytuacje stresowe ( próbują np. przełożyć sprawdzian, "zagadać" nauczyciela),
- odwracają uwagę od źródła stresu wprowadzając nastrój zabawy( żarty, dowcipy),
- starają się wcześniej przygotować do stresującej sytuacji ( powtarzają materiał przed sprawdzianem, przygotowują się emocjonalnie np. do występu na akademii
- przyzwyczajają się do danej sytuacji( " oswajają" się z powtarzającym się stresującym doświadczeniem),
- zajmują się na lekcji "czymś" innym,
- szukają wsparcia wśród przyjaciół,
- rozładowują napięcie spożywając duże ilości słodczy,
- palą papierosy,
- oglądają programy telewizyjne,
- zajmują się sportem.

Wielu z nas dysponuje skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem, niektórzy mają je „we krwi”, inni z powodzeniem uczą się ich w trakcie życia. Pamiętajmy, że ta nauka nie musi przebiegać w samotności. Podobnie jak korzystamy z usług instruktora nauki jazdy, żeby nauczyć się obsługiwać samochód, możemy też skorzystać z pomocy psychologa, by skuteczniej nauczyć się „obsługiwać” swoją psychikę, swój mózg, który jest przecież znacznie bardziej skomplikowanym „urządzeniem” niż samochód.

## JAK WIĘC PORADZIĆ SOBIE ZESTRESEM?

- **uwierz w siebie** – pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie,
- **traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”,
- **naucz się odprężyć** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć.
- **bądź aktywny** – aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na jogging,
- **poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców,
- **skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty.



Kilka wskazówek, o których należy pamiętać, aby przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu:

- Wypisz listę rzeczy, które cię stresują. Rozpoznanie przyczyn stresu, to duży krok w dobrą stronę. Spróbuj nauczyć się w takich sytuacjach relaksować (korzystając z podanych wcześniej metod – ćwiczeń oddechowych oraz technik relaksacyjnych).
  - Zarezerwuj sobie w ciągu dnia czas tylko dla siebie i wykorzystaj go na odpoczynek – nawet, jeśli to będzie tylko 10 minut dziennie. Spróbuj czytać, przygotuj sobie kąpiel lub zrób coś, co sprawia ci przyjemność.
- 
- Kontroluj swoją dietę. Zbyt wiele kofeiny, cukru i tłuszcze sprawiają, że organizm trudniej radzi sobie ze stresem.
  - Ćwicz regularnie, to powinno poprawić ci humor i pomóc się zrelaksować.
  - Weź głęboki oddech. Pozwól swojej klatce piersiowej i żołądkowi rozszerzyć się w trakcie oddychania przez nos. Wydechaj powietrze powoli przez usta.
  - Pij napary z ziół na uspokojenie. To całkiem dobry sposób na szybkie pozbycie się napięcia i zdenerwowania.
  - Staraj się być aktywny fizycznie – ruch pomoże Ci rozładować napięcie.



Korzyści jakie płyną z umiejętności radzenia sobie ze stresem:

- poprawa kondycji fizycznej
- dobre samopoczucie psychiczne, lepszy nastrój, umiejętność relaksowania się
- bystry sposób myślenia, lepsza pamięć
- wysokie poczucie własnej wartości
- ożywienie więzi społecznych

### **JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH?**

1. Gdy znajdziemy się w sytuacji stresowej możemy postarać się zdobyć wszelkie informacje, aby dowiedzieć się jak najwięcej o tej sytuacji. Wiedzę tę będziemy mogli wykorzystać przy podejmowaniu decyzji o tym, w jaki sposób się zachować, co zrobić. Informacje takie mogą pozwolić przewartościować szkody, zagrożenia, zmienić ocenę sytuacji, wpłynąć na sposób myślenia o zagrożeniu.

2. Jeśli uważamy się za osobę bardzo wrażliwą i delikatną, to czasem lepszym wyjściem jest działanie przeciwne, czyli zaniechanie zbierania szczegółowych informacji na temat sytuacji stresującej. Zbyt duża wiedza mogłaby spowodować nasilenie objawów wynikających z poczucia zagrożenia. Bywa, że pozostanie w niepewności jest lepszą strategią, może podtrzymać nadzieję i odporność psychiczną.

Wybranie strategii zależy od naszych indywidualnych cech osobowościowych. Jedna osoba oczekująca na diagnozę swojej choroby oraz plan leczenia będzie potrzebowała jak najwięcej informacji, aby się „oswoić” z sytuacją i sobie poradzić z niepokojem i napięciem. Ktoś inny zaś będzie czuł się lepiej mając jak najmniej informacji, dzięki czemu będzie myślał pozytywnie i wzmocni w sobie nadzieję i wiarę w powrót do zdrowia. Obydwa działania mają znaczenie uspokajające, poprawiające samopoczucie poprzez redukcję przykrych emocji. Nie zmienia to jednak samej sytuacji stresowej.

3. Inne techniki opanowywania stresu: nabywanie doświadczenia w wykonywaniu danego zadania, co pośrednio zmniejsza jego trudność; „oswajanie się” z zadaniem (sytuacją); poszerzanie własnych kompetencji; poszukiwanie informacji o zdarzeniu lub sytuacji (np. leczeniu).

4. Czasami można przewidywać zdarzenie i próbować je przeżyć emocjonalnie wcześniej, zanim pojawi się w rzeczywistości. Tak można się przygotować do ważnej czy trudnej rozmowy (na przykład z lekarzem o naszym leczeniu, planowanej operacji). Pozwoli nam to przewidzieć w jakiejś części nasze reakcje, dzięki czemu w chwili gdy pojawią się w czasie rozmowy, nie będą dla nas zaskoczeniem i nie utrudnią nam kontroli nad sytuacją.

5. Innym sposobem poradzenia sobie w trudnej sytuacji może być odwracanie uwagi od źródła stresu. Można spróbować lekceważenia, obrócenia w żart, deprecjonowania bezpieczeństwa lub pomniejszania strat czy porażki.

6. Każda ciężka choroba wywołuje silny stres. Można opanować chorobę poprzez stosowanie specyficznych technik psychologicznych, takich jak: medytacja, autosugestia, pozytywne myślenie. Kolejną metodą opanowania stresu jest zdobywanie informacji na temat choroby, tak aby zrozumieć jej przebieg i leczenie.

### *Techniki relaksacyjne*

Techniki relaksacyjne, z których korzysta się w walce z silnym napięciem są skutecznymi sposobami przeciwdziałania psychosomatycznym skutkom stresu. Mają one na celu wprowadzenie organizmu w stan odprężenia, wyciszenie nadmiernej aktywności wegetatywnego układu nerwowego, zmniejszenie napięcia mięśniowego. Relaks jest skutecznym sposobem obniżania napięcia lękowego i symptomów choroby somatycznej. W konsekwencji osłabia dolegliwości bólowe chorego. W czasie kilkunastominutowego relaksu z

pomocą różnych technik (joga, medytacja, trening autogenny itp.) w organizmie człowieka pojawiają się takie pozytywne reakcje, jak: zmniejszenie zużycia tlenu, rozluźnienie różnych grup mięśni, zmniejszenie liczby uderzeń serca na minutę; zwolnienie rytmu oddychania. Najprostszą techniką jest ziewanie. Nie zawsze sygnalizuje ono zmęczenie lub znużenie, w wielu sytuacjach pomaga ono zmniejszyć stres i jest naturalną reakcją organizmu, który broni się przed skutkami napięcia. Ziewanie sprawia, że do płuc dociera większa ilość tlenu i wprowadza go do krwioobiegu, odprężając tym samym nasze mięśnie i uspokajając mózg. Gdy czujemy potrzebę, aby ziewać i mamy zapewnione trochę prywatności, nie powinniśmy się przed tym bronić. Pozwólmy sobie wziąć naprawdę głęboki oddech.

**Zredukuj stres**  
dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym

<p><b>Cwiczenie 1</b> relaks poprzez oddychanie przezonowce</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy</li> <li>• nabierz powietrze przez nos, a następnie powoli wypuść je przez usta</li> <li>• skoncentruj się na tym, aby podczas wdechu unosiła się górna część brzucha, a nie klatka piersiowa</li> <li>• powtórz 5 razy</li> </ul>
<p><b>Cwiczenie 2</b> relaks poprzez słuch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy</li> <li>• skup się na dźwiękach, które słyszysz</li> <li>• skoncentruj się na tym, który dźwięk słychać najbardziej, które są gdzieś dalej, oddziel je od siebie</li> <li>• wykonuj przez 5-10 min</li> </ul>

### *Inne techniki relaksacyjne:*

- Leżenie na macie, podłodze, łóżku i rozmyślanie o odległych miejscach, które byśmy chcieli odwiedzić. Pracujemy wyobraźnią, oddalamy się w myślach do miejsc, w których czujemy się dobrze, spokojnie, bezpiecznie.
- Odtwarzanie taśmy z nagraniem kogoś, kto mówi do nas spokojnym, łagodnym głosem. Kasety takie są do nabycia w sklepach. Możemy nagrać własną kasetę albo poprosić o to kogoś zaprzyjaźnionego.
- Słuchanie z płyt dźwięku morskich fal, odgłosów dżungli czy śpiewu ptaków.
- Słuchanie uspokajającej ulubionej muzyki.

Relaksu, z którym wiąże się odprężenie, trzeba się nauczyć. Wstępny etap ćwiczeń relaksacyjnych to nauka przyjmowania biernej postawy, „wyłączenia” możliwie wszystkich obszarów aktywności (myślowej, uczuciowej, mięśniowej). Kolejny etap to uczenie koncentrowania się na reakcjach własnego organizmu (oddech, napięcie mięśniowe). Uczymy się koncentracji uwagi na wrażeniach mięśniowych płynących z organizmu i wywoływaniu wrażenia ciężkości we wszystkich jego częściach (głównie dotyczy to rąk, nóg, tułowia) oraz na wrażeniach płynących z poszczególnych narządów, na przykład pracy serca itp. Ćwiczenia te tonizują reakcje emocjonalne i nastawienie wobec siebie. Relaks ma niewątpliwie korzystny wpływ na łagodzenie objawów stresu i jego skutków, może odegrać ważną rolę w profilaktyce naszego zdrowia i samopoczucia.

### *Ćwiczenia oddechowe*

Z umiejętności prawidłowego oddychania płynnie wiele korzyści:

- dostarcza tlen do krwioobiegu, czyli dotlenia cały organizm
- dostarcza tlen do mózgu, co wpływa pozytywnie na koncentrację uwagi, myślenie
- obniża tętno oraz ciśnienie krwi
- ma działanie uspokajające, co jest bardzo pozytywne zarówno dla ciała, jak i dla duszy
- pomaga się skutecznie efektywnie zrelaksować

W sytuacji stresującej oddychamy bardzo szybko, płytko, co dodatkowo potęguje stres, niepokój, napięcie mięśni, zmęczenie i bóle głowy. Aby zminimalizować te koszty trzeba nauczyć się oddychać.

Ćwiczenie:

- Znajdź wygodne dla siebie miejsce, połóż się na plecach z lekko zgiętymi kolanami, w pozycji zrelaksowanej.
- Prawą rękę połóż na swoim brzuchu w miejscu gdzie przebiega wcięcie w tali.
- Lewą rękę połóż na samym środku klatki piersiowej.
- Weź głęboki oddech, wdychając powietrze przez nos (jeśli chcesz, możesz liczyć).
- W trakcie ćwiczenia upewnij się, że ręka ułożona na brzuchu podnosi się, natomiast lewa ręka, leżąca na klatce piersiowej pozostaje nieruchomo.
- Zrób powolny wydech (jeśli Ci to pomaga, możesz znów liczyć) i zwróć uwagę, aby ręka na brzuchu łagodnie opadała.

Prawidłowe oddychanie jest jedną z najważniejszych umiejętności, jakie można wykorzystać, by zredukować fizyczne objawy stresu. Spowoduje ono, że poczujesz się odprężony, złagodzi napięcie mięśni i zmniejszy niepokój, spowoduje, że poczujesz się ożywiony. Aby tę umiejętność opanować i uzyskać pozytywne efekty, należy wykonywać ćwiczenia oddechowe regularnie przez około 15 minut, przynajmniej dwa razy dziennie.

Relaks i oddychanie stosowane razem znacząco zredukują objawy stresu. Nie obawiaj się też korzystać z ziewania, które jest prostym narzędziem relaksującym.



### *Aktywność fizyczna*

W walce ze stresem bardzo pomocna jest aktywność fizyczna. Warto wprowadzić do swojego codziennego życia gimnastykę dostosowaną do własnych możliwości.

Ćwiczenia fizyczne powodują spadek ciśnienia krwi, obniżenie tętna, utrzymują mięśnie w dobrej kondycji, powodują spadek masy ciała, pomagają zapobiegać różnym chorobom, podnoszą poziom energii, dotleniają organizm, poprawiają krążenie krwi. Każda aktywność redukuje skutecznie objawy napięcia. Wybierzmy dla siebie to co lubimy i co sprawia nam przyjemność, na przykład: chodźmy więcej po schodach, spacerujmy w ciągu dnia. Jeśli stan zdrowia pozwala, zacznijmy jeździć na rowerze, zapiszmy się na jakąś gimnastykę lub na basen, taniec itp. Wszystko w zależności od możliwości i upodobań. Ćwiczenie - rozluźnienie szyi, które pomoże zmniejszyć napięcie w szyi i w ramionach.

- Nakreślaj nosem w powietrzu cyferki 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 0
- Rysuj każdą cyfrę i staraj się, aby twoje ruchy były powolne, spokojne.
- Nie forsuj ruchu wbrew napiętym mięśniom.

To ćwiczenie zajmuje około minuty i można je powtarzać kilka razy w ciągu dnia. Możesz rysować cyferki w powietrzu, używając stóp, aby rozluźnić mięśnie nóg.