



Nasze emocje: Jak radzić sobie ze stresem?

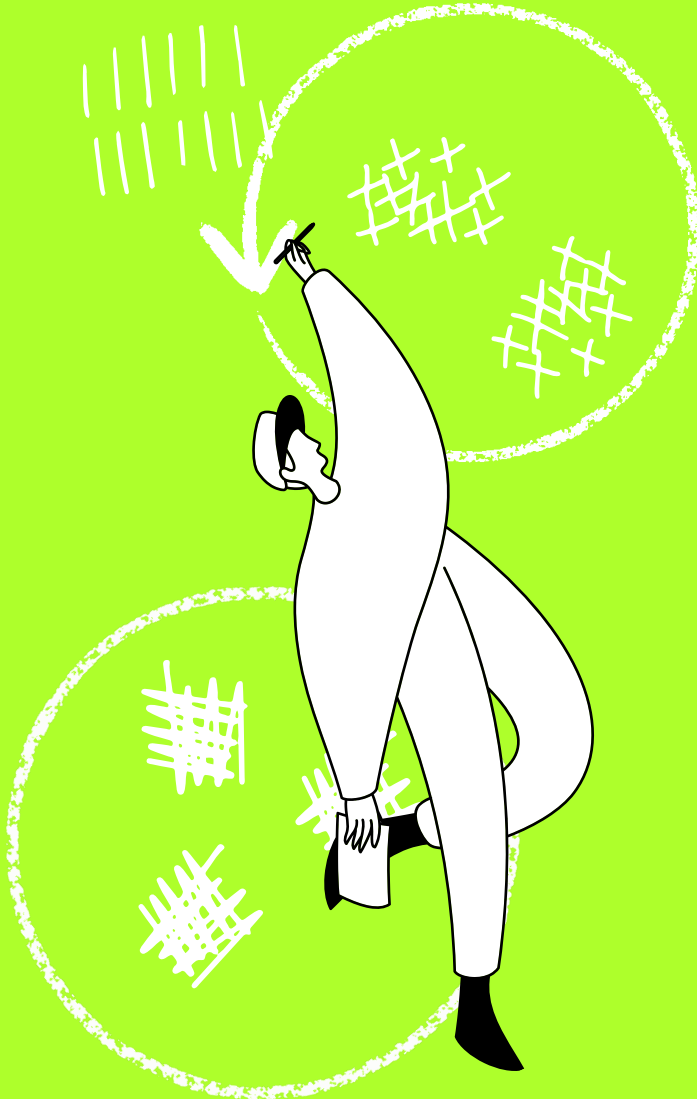
PORADNIK PEDAGOGA/WYCHOWAWCY



CZYM JEST STRES?

Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje wymagające dostosowania się, zazwyczaj związane z wyzwaniami, presją lub zagrożeniem.

NEGATYWNE SKUTKI STRESU

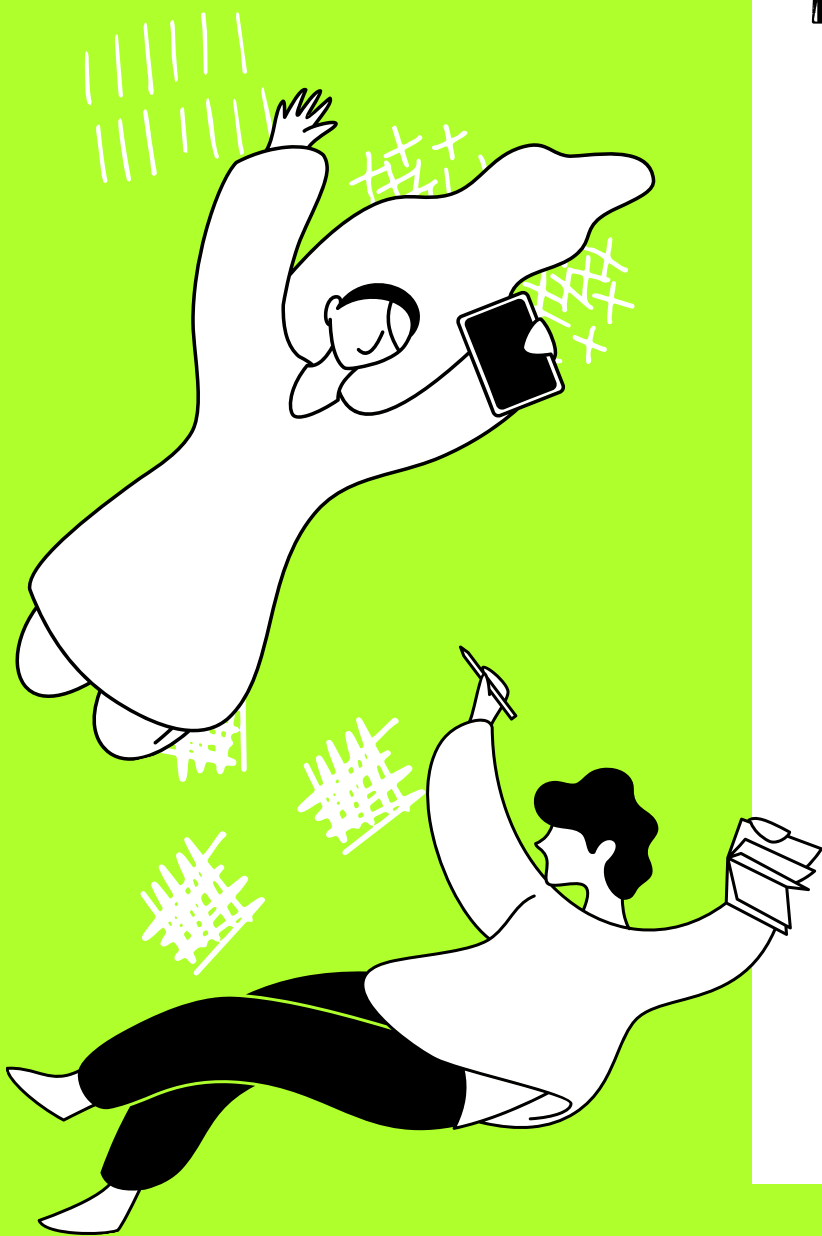


- **Zaburzenia snu:** Stres może prowadzić do trudności z zasypianiem, bezsenności lub nocnych wybudzeń, co negatywnie wpływa na jakość snu.
- **Problemy z układem pokarmowym:** Stres może wpływać na układ pokarmowy, powodując problemy żołądkowe, zgagę, biegunkę .
- **Problemy z relacjami:** Stres może wpływać na interakcje społeczne, prowadząc do konfliktów, izolacji społecznej czy też obniżenia jakości relacji międzyludzkich.
- **Problemy ze skórą:** Wpływ stresu na układ immunologiczny może prowadzić do pogorszenia stanu skóry, np. nasilenia trądziku czy łuszczycy.
- **Problemy z koncentracją i pamięcią:** Długotrwały stres może wpływać na funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, pamięć i zdolność rozwiązywania problemów.
- **Zwiększone ryzyko chorób serca:** Długotrwały stres związany jest z podwyższonym ciśnieniem krwi, co może zwiększać ryzyko chorób serca i naczyń krwionośnych.
- **Zwiększone ryzyko chorób psychicznych:** Ludzie doświadczający chronicznego stresu są bardziej narażeni na rozwinięcie różnych problemów zdrowia psychicznego.
- **Osłabienie układu immunologicznego:** Stres może obniżać odporność organizmu, sprawiając, że stajemy się bardziej podatni na infekcje i choroby.
- **Zwiększone ryzyko uzależnień:** Osoby doświadczające chronicznego stresu mogą sięgnąć po substancje psychoaktywne, alkohol lub inne formy uzależnień w celu radzenia sobie ze stresem

STRES MOŻE MIEĆ POZYTYWNE SKUTKI

Choć stres jest często kojarzony z negatywnymi konsekwencjami, istnieją również pewne jego pozytywne skutki

- **Motywacja do działania:** stres może działać jako bodziec do mobilizacji i skoncentrowania się na zadaniach, co zwiększa motywację.
- **Zwiększenie energii:** stres może dostarczyć dodatkowej energii i aktywować organizm, co pomaga w radzeniu sobie z wyzwaniami.
- **Wzrost samoświadomości:** stres może zwiększać świadomość własnych umiejętności, słabości i ograniczeń, co może prowadzić do rozwoju osobistego.
- **Wzmocnienie więzi społecznych:** wspólne doświadczanie stresujących sytuacji może wzmocniać więzi międzyludzkie, poprzez wspólne radzenie sobie z trudnościami.
- **Rozwijanie kreatywności:** umiejętne radzenie sobie ze stresem może pobudzać kreatywność i pomagać w tworzeniu innowacyjnych rozwiązań.
- **Samocena i satysfakcja z osiągnięć:** przezwyciężanie stresu i osiąganie celów może przyczyniać się do wzrostu samooceny oraz poczucia satysfakcji z własnych osiągnięć.



CIEKAWOSTKA! CZY WIESZ, ŻE...

W odpowiedzi na stres, organizm uwalnia hormony stresu, takie jak kortyzol i adrenalina, co może wpływać na różne systemy organizmu!





STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



STRATEGIA



Świadomość własnych emocji.

Ucz się rozpoznawania swoich emocji. Zastanów się, co dokładnie czujesz w danej chwili i dlaczego. Pamiętaj, że kluczem jest regularność i praktyka. Nie musisz poświęcać dużo czasu na te ćwiczenia - nawet kilka minut dziennie może przynieść korzyści w rozwijaniu świadomości emocji. Codziennie znajdź chwilę, aby zatrzymać się i zastanowić nad swoimi aktualnymi uczuciami. To może być krótka przerwa w pracy, spacer czy chwila cichego siedzenia. Ważne, aby odciąć się wtedy od nadmiaru bodźców, zatrzymać się w biegu dnia codziennego.

STRATEGIA

Planowanie czasu.

Organizuj swój czas, aby unikać nadmiaru obowiązków. Skuteczne planowanie czasu może znacząco zmniejszyć stres związany z obowiązkami szkolnymi, a także przyczynić się do poprawy Twojego ogólnego samopoczucia i efektywności. Świadome organizowanie czasu przyczynia się do uporządkowania codziennego rozkładu dnia. Mniejszy chaos oznacza mniej stresu związanego z poszukiwaniem odpowiednich materiałów, notatek czy planu zajęć. Pomoże uniknąć nadmiaru obowiązków, sytuacji, w której zbyt wiele zadań przypada na jeden dzień.



STRATEGIA



Ćwiczenie technik oddechowych.

Usiądź lub połóż się wygodnie.

Umieść jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.

Wdychaj powoli przez nos, starając się napinać brzuch, aby ręka na nim się uniosła.

Wydechaj powoli przez usta, opuszczając brzuch.

Powtarzaj przez kilka minut, skupiając się na głębokim, spokojnym oddechu.

STRATEGIA



Pozytywna wizualizacja

Pozytywna wizualizacja to skuteczna technika psychologiczna, która polega na mentalnym tworzeniu obrazów sytuacji, w których odnosimy sukcesy, czujemy się pewnie siebie i osiągamy zamierzone cele. Ta technika może pomóc w budowaniu pozytywnego nastawienia, zwiększeniu pewności siebie oraz motywacji do działania.

STRATEGIA



Skupianie uwagi na treści podczas publicznej prezentacji

Skupianie uwagi na treści prezentacji może być skuteczną strategią w walce ze stresem związanym

z publicznym wystąpieniem. Solidna podstawa w postaci dokładnego przygotowania się do prezentacji pomaga zminimalizować stres.

Im bardziej jesteś zaznajomiony z tematem, tym łatwiej utrzymasz uwagę na treści.

STRATEGIA



Pielęgnowanie zdrowych relacji.

Znajdź czas na spotkanie z przyjaciółmi i rodziną. Dzielenie się z innymi uczuciami może być terapeutyczne, a wsparcie społeczne jest ważne w radzeniu sobie ze stresem.

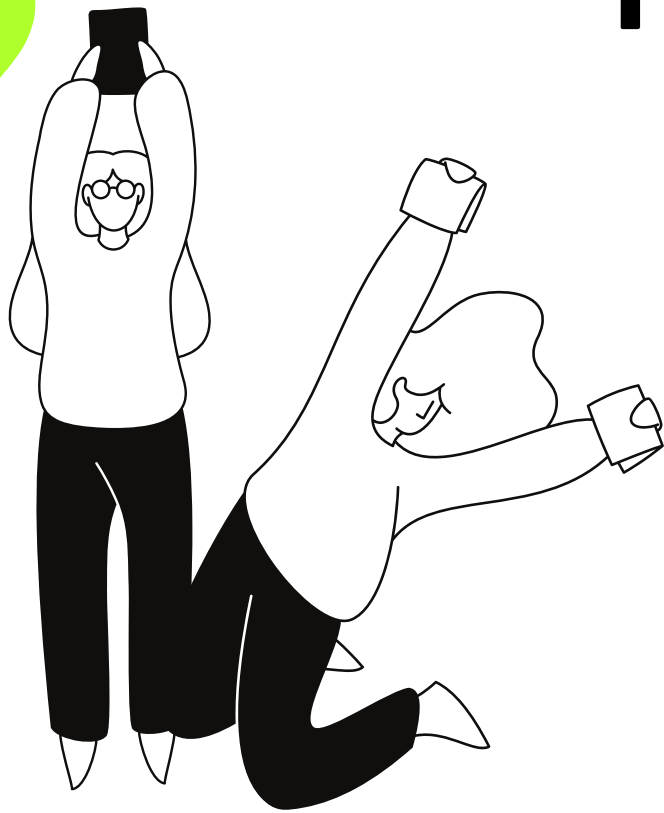
STRATEGIA



Cele i plany.

**Ustal krótko- i długoterminowe cele.
Planowanie i dążenie do osiągnięcia celów
może dostarczyć poczucia kontroli
i zmotywować do działania.**

STRATEGIA



Higiena życia a stres.

Higiena życia, czyli zestaw zdrowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem, snem, aktywnością fizyczną, wysypianiem się ma kluczowe znaczenie dla ogólnego samopoczucia i zdolności radzenia sobie ze stresem.

STRATEGIA



Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.

Nauka skutecznej komunikacji z innymi ludźmi może pomóc w radzeniu sobie z konfliktami i zminimalizowaniu stresu związanego z relacjami społecznymi. Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie w tym obszarze- możesz zgłosić się do pedagoga /psychologa szkolnego.

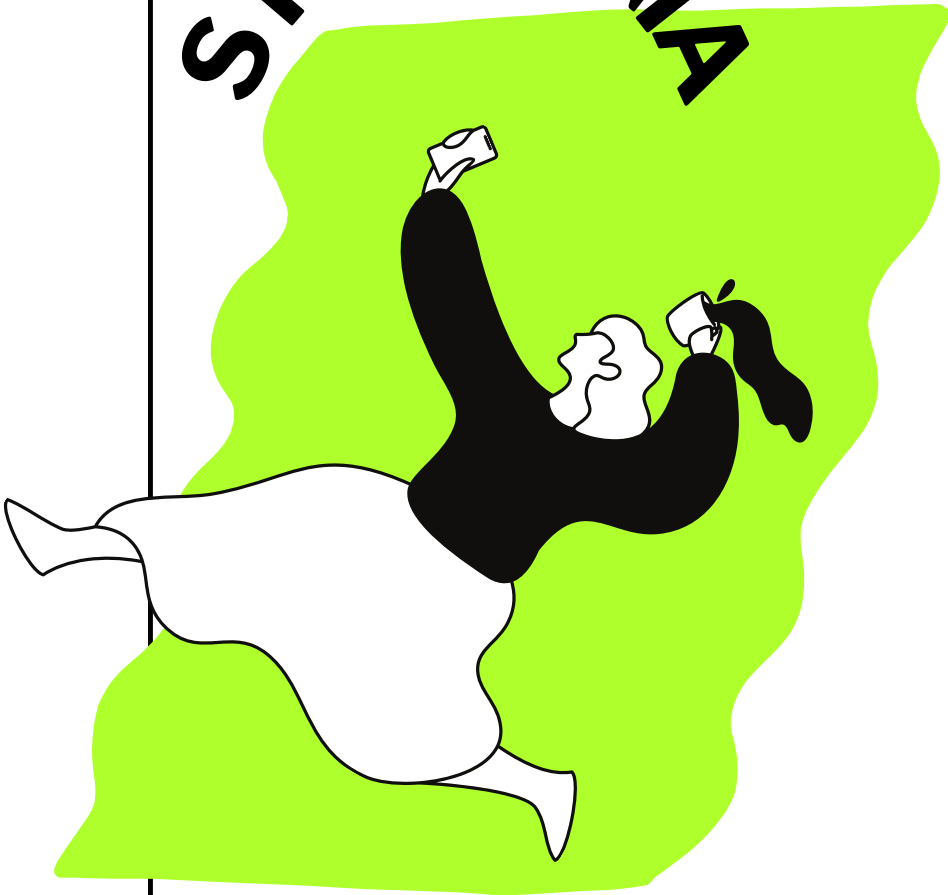
STRATEGIA



SZUKAJ WSPARCIA.

Szukanie wsparcia w sytuacjach stresowych jest ważnym aspektem radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Rodzina, przyjaciele, wychowawca, pedagog, grupy wsparcia, telefon zaufania. Dobrze jest wiedzieć, że istnieje wiele miejsc, w których można znaleźć wsparcie. Wybór należy do Ciebie, od rodzaju problemu.

STRATEGIA



Szukanie profesjonalnej pomocy .

W razie potrzeby, nie wahaj się szukać pomocy u psychologa lub terapeuty. Profesjonalna pomoc może dostarczyć narzędzi do radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.



Wypróbuj!

**Wypróbuj: "List do samego siebie":
Napisz list do samego siebie , w którym
zapiszesz, jakie techniki chcesz stosować
w sytuacjach stresowych.**