

CZŁOWIEK A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



Dlaczego się stresujemy?



Autor: Anna Zgierska





Czasami czujemy się zestresowani, prawda? To zupełnie normalne!
Ale wcale nie musimy godzić się na to, by stres nas przytłaczał.

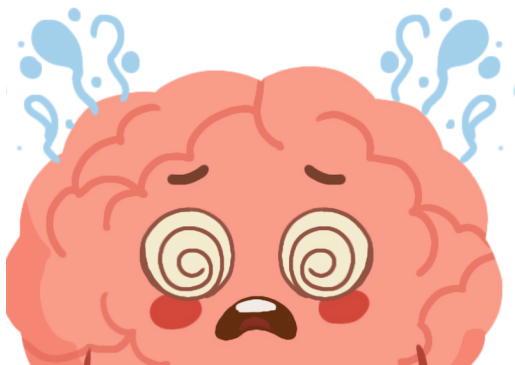
STRES MOŻE MOTYWOWAĆ LUB OSŁABIAĆ

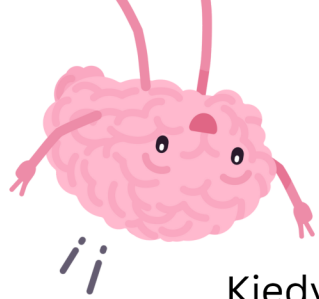
Stres może nas motywować bądź też osłabiać, kiedy nie wiemy, jak sobie z nim radzić.
Nie zawsze łatwo jest nam zrozumieć własne emocje. Kiedy towarzyszy nam stres, nasze ciało zaczyna się trząść, a serce bić mocniej. Bywa tak, że czujemy się rozdrażnieni i mamy kłopot, by zasnąć. Często wyobrażamy sobie, że zaraz stanie się coś strasznego lub że nie damy sobie rady.

Możemy obawiać się klasówki, ważnego egzaminu, wizyty u dentysty, kłótni z kolegami, szczekającego psa czy przeprowadzki do innego miasta. Wtedy zbiera nam się na płacz i mamy ochotę uciec. Niestety pewnych sytuacji w życiu nie da się uniknąć, można się do nich jednak lepiej przygotować.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM? ODDYCHAJ GŁĘBOKO!

Na co dzień zapominamy o głębokim oddychaniu, a to może być bardzo pomocne, kiedy czujemy się zestresowani. Zamknij oczy i zrób kilka głębokich oddechów. Wdech, wydech... i poczuj, jak stres zaczyna się ulatniać! Obserwuj swój oddech i pomyśl, że z każdym wydechem Twoje problemy magicznie znikają.





NAPISZ, CO CZUJESZ

Kiedy przepętnia Cię stres, możesz przelać swoje myśli na papier. Na kartce napisz wszystko, co jest dla Ciebie ważne. Taki list możesz zatrzymać dla siebie albo dać komuś, komu ufasz. Dobrym sposobem jest prowadzenie pamiętnika. To taki zeszyt, w którym możesz napisać wszystko, na co tylko masz ochotę. Jeżeli wolisz, możesz namalować obrazek albo komiks, w którym Twój bohater staje się zwycięzcą.

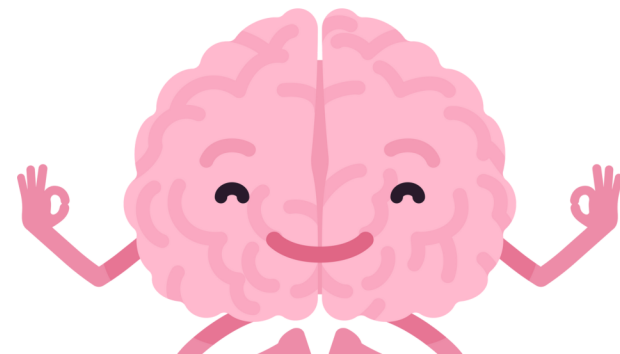
POROZMAWIAJ Z BLISKIMI OSOBAMI

Szczerza rozmowa i płacz mogą przynieść Ci wielką ulgę. Każdy z nas potrzebuje być zrozumiany. Jeśli czujesz przytłoczenie stresem, nie bój się o tym rozmawiać. Możesz spotkać się z mamą, tatą, nauczycielem lub bliskim kolegą. Wspólna rozmowa może pomóc Ci się odprężyć. Możesz także pójść do psychologa lub pedagoga szkolnego, który zorganizuje w szkole warsztaty radzenia sobie ze stresem. Nie zamykaj się w domu.

NIE ZAMYKAJ SIĘ W DOMU

Zabawa z innymi dziećmi pomoże Ci poczuć się lepiej. Kiedy więcej się uśmiechasz i spędzasz czasu z kolegami, mniej narażasz się na stres. Wspólne gry i zabawy to świetny sposób na dobry nastrój.

Co jeszcze możesz zrobić?





Regularna aktywność fizyczna jest super dla ciała i umysłu! Sport może pomóc Ci zredukować stres. Zabawa na świeżym powietrzu, spacer z psem, jazda na rowerze czy gra w piłkę to tylko kilka z przykładów, które możesz wybrać. Dzięki ćwiczeniom będziesz czuć się zdrowiej i radośniej.

SŁUCHAJ MUZYKI

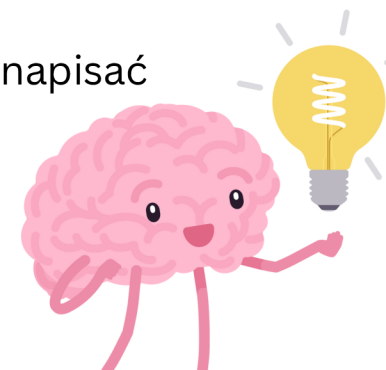
Muzyka potrafi zdziałać cuda! Nie od dziś wiadomo, że słuchanie ulubionych piosenek pomaga nam się odstresować. Kiedy Twój nastrój jest słabszy, możesz zacząć śpiewać, np. przed lustrem, lub zorganizować karaoke dla swoich przyjaciół.

CZYTAJ KAŻDEGO DNIA

Książki, które mówią o emocjach i zawierają morał, pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie. Wiele z nich opowiada o lęku, stresie i radzeniu sobie z emocjami. Bohaterowie książek dla dzieci przeżywają liczne przygody, które mają pozytywne zakończenie. Dzięki temu możesz nauczyć się czegoś ważnego dla siebie.

KREATYWNE PISANIE

Pisanie opowiadań i wierszyków może pomóc Ci się odstresować. Ty również możesz napisać ciekawą historię, która zainspiruje innych. A co jeśli przy okazji odkryjesz, że masz wielki talent, by zostać pisarzem?



MYŚL POZYTYWNIE

Wybierz bycie optymistą i ciesz się życiem. Optymista to ktoś, kto wierzy, że wszystko się uda, a jutro będzie lepiej. Warto być radosnym i mieć pozytywne nastawienie. W sytuacjach trudnych możesz też pocieszać się pozytywnymi słowami: Kto inny da radę, jak nie ja?

Stres to uczucie, które pojawia się, kiedy coś nas denerwuje, smuci lub przeraża. Jest to normalna reakcja, którą odczuwa każdy z nas.

STRES TO NORMALNA REAKCJA

Pamiętaj jednak, że nie jesteśmy skazani na stres. Zastanów się, co Cię cieszy i relaksuje, i rób tego więcej. Znajdź swoje sposoby na odprężenie się i nie zapominaj, że zawsze możesz szukać pomocy oraz wsparcia u dorosłych.

