

Stres pod kontrolą

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka. Jest on reakcją na sytuacje trudne lub uznane za trudne. Młodzież przygotowująca się do matury, egzaminów zawodowych, uczestnicząca w systemie nauczania na odległość, doświadcza wielu stresogennych sytuacji. Ważne jest przygotowanie się do radzenia sobie z wyzwaniami, aby stres mieć pod kontrolą.

Stres a zdrowie

Człowiek jest w swojej naturze istotą psychofizyczną, co oznacza, że wszelkie zjawiska występujące w psychice mają swoje odzwierciedlenie w ciele, a zjawiska czysto biologiczne przekładają się na doznania psychiczne. Stres jest współodpowiedzialny za samopoczucie człowieka, a co za tym idzie- za jego funkcjonowanie psychospołeczne. Stres może być wywołany nie tylko przez wydarzenia stresowe niesione przez los, może być także wytworem psychiki człowieka (nie zawsze słusznych wyobrażeń i przewidywań). Stan wynikający z fałszywych przekonań o rzeczywistości zdarza się często. Przewlekły lub powtarzający się stres może sprzyjać powstawaniu chorób, ale skuteczne zmaganie się z nim może uodparniać i ograniczać jego niekorzystny wpływ na zdrowie. Rozsądniej jest koncentrować się na tym, jak radzić sobie z sytuacją trudną i negatywnymi emocjami, niż próbować unikać takich konfrontacji.

Długofalowy program radzenia sobie ze stresem

- dbanie o ciało, czyli prawidłowe odżywianie się, aktywność fizyczna, wyważenie pracy i wypoczynku, hartowanie się, unikanie substancji niekorzystnie wpływających na zdrowie, takich jak nikotyna, alkohol,
- dbanie o psychikę- zdobywanie wiedzy o sobie i świecie, nabywanie nowych umiejętności, zdobywanie przyjaciół, budowanie realistycznego i przyjaznego obrazu siebie i innych ludzi, utwierdzanie się w swojej wartości,
- analiza konkretnej stresującej sytuacji z przeszłości- zastanowienie się, co w tamtej sytuacji było ważne, co mogliśmy cennego utracić lub czego mogliśmy nie zyskać, czy analizowane zdarzenie było rzeczywiście istotne i czy nam zagrażało,
- określenie własnych sposobów radzenia sobie ze stresem- przypomnienie sobie, jak poradziłyśmy sobie w analizowanej konkretnej sytuacji- jak się zachowaliśmy, czy prosiliśmy kogoś o pomoc, czy nasz sposób działania był skuteczny, czy obniżył poziom napięcia, czy doprowadził do rozwiązania problemu,

- ocena własnych sposobów radzenia sobie- ustalenie co w naszym zachowaniu było korzystne, przyczyniło się do rozwiązania problemu, jakie zachowanie było chybione i czy się ono powtarza,
- podsumowanie wyników rozważań i wnioski- co dla nas jest trudne i dlaczego, na czym polegają nasze mocne strony, a na czym niedostatki,
- ocena własnych możliwości- często u ludzi występuje skłonność do niedoceniań siebie i własnych osiągnięć, a to akurat pozytywny obraz swojej osoby należy do grupy ważnych zasobów ułatwiających radzenie sobie ze stresem.

Doraźne sposoby radzenia sobie ze stresem

Prostymi sposobami na rozładowanie napięcia są: aktywność fizyczna (czynność, która pomoże zużyć energię), relaks (rozluźnienie się), rozmowa z bliską osobą, słuchanie ulubionej muzyki, zrobienie sobie małej przyjemności, na przykład zjedzenie kawałka czekolady.

na podstawie „Stres pod kontrolą” (program edukacyjny dla maturzystów)