

Poszerzaj swoją wiedzę:

1. Galicki T. Jak radzić sobie ze stresem, artelis.pl
2. Badziukiewicz B.
www.forumzdrowia.pl
3. Kluczyńska S. O stresie i sposobach radzenia sobie z nim Niebieska Linia, nr 5 / 2003
4. Selye H.: Stres okiełznany. PIW, Warszawa 1977.
5. Terelak J.: Psychologia stresu. Wydawnictwo Branta, Warszawa 1995.
6. www.pozaschematy.pl



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Poradnik dla uczniów



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2
22-400 Zamość ul. Okrzei 24
tel./fax: 084-639-59-96
email: poradnia2@o2.pl
www.ppp2zamosc.pl

Stres jest niezbędny, by nas zmobilizować do działania. Bez niego trudno by było zebrać siły do pracy.

To stres sprawia, że opracowujemy strategię radzenia sobie z trudną sytuacją i zaczynamy organizować rzeczywistość wokół siebie. Trzeba jednak odróżniać mobilizujący stres od paraliżującej paniki.

W codziennym życiu **nie jesteś w stanie uniknąć stresu**. To, w jaki sposób będziesz radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od Ciebie. Pamiętaj - szkodzi nie sam stres, lecz twoja reakcja na niego.

Stres jest zależy od trzech czynników i interakcji zachodzących pomiędzy nimi: **siły stresora + Twojej oceny sytuacji + reakcji Twojego organizmu**.

Jak radzić sobie ze stresem:

1. **Skoncentruj się na chwili bieżącej** – nie martw się na zapas, zamiast zastanawiać się co trzeba będzie zrobić, skupiaj się na działaniu w chwili obecnej.
2. **Staraj się dostosować** do sytuacji – uświadom sobie, co możesz zmienić a czego nie. Skoncentruj się na tym, na co masz wpływ.
3. **Stawiaj sobie realistyczne cele, a trudne sprawy rozwiązuaj po kolei**, jedna po drugiej, zamiast próbować poradzić sobie ze wszystkimi naraz.
4. **Odwołuj się do swoich doświadczeń** – niejednokrotnie przeżyłeś już trudności, tym razem też ci się uda.
5. **Zaakceptuj siebie ze swoimi wadami i zaletami**. Pozwól sobie na popełnianie błędów - nikt nie jest doskonały, więc nie bądź wobec siebie zbyt krytyczny.
6. **Naucz się zarządzać swoim czasem** – odróżniaj rzeczy ważne od nieistotnych, planuj swój dzień, zrób spis rzeczy, które masz do załatwienia.
7. **Spotykaj się z ludźmi**, dziel się swoimi problemami, pomagaj innym - dzięki temu trudności okażą się łatwiejsze do rozwiązania.
8. **Naucz się odmawiać**.
9. **Dbaj o swoje ciało** – jego stan wpływa na Twoje samopoczucie psychiczne. Odżywiaj się zdrowo i unikaj używek. Stosuj techniki relaksacyjne: medytacje, kontrolowanie oddechu, masaże, gorące kąpiele, uprawiaj sport i zadbaj o wystarczającą ilość snu.
10. **Śmiej się** - Obejrzyj film komediowy, występ kabaretu, przeczytaj zabawną książkę, opowiedz dowcip. Śmiech pomaga w rozładowaniu napięcia i pomaga się zrelaksować.
11. **Pamiętaj o zabawie i odpoczynku** - przyjemne spędzanie czasu jest naturalnym sposobem na rozluźnienie napiętych mięśni. Nie traktuj rozrywki jako luksusu, na który można sobie pozwolić dopiero gdy masz wolne.