

TRZYMAJMY STRES POD KONTROLĄ

Stresem nazywamy sytuację trudną, która wytrąca człowieka ze stanu równowagi i zakłóca jej spokój. Charakteryzuje się ona tym, że w zetknięciu z nią nie można zastosować znanych sobie, wcześniej wypróbowanych sposobów reagowania, zachować się automatycznie.

To sytuacja, która stawia przed człowiekiem nowe wymagania, a przez to zmusza do wysiłku. Ponieważ człowiek nie ma gotowych schematów zachowania się, doznaje uczucia napięcia, zagubienia, nie wie jak zareagować, co zrobić. Subiektywnie sytuacje takie przeżywane są jako przykre, takie, których się unika. Nazywa się je **stresorami**.

Rodzaje stresorów:

1. Wydarzenia takie jak, nagła utrata czegoś ważnego dla człowieka. Są to wydarzenia, które dotyczą ważnych sfer życia, są zagrażające i pojawiają się niespodziewanie. Stresory tonie tylko wydarzenia postrzegane jako negatywne, niepożądane, ale również takie, na które radośnie się czeka.

W obu przypadkach człowiek staje w obliczu sytuacji dla niego nowej, musi wykreować nowe sposoby zachowania się, a to czyni opisane sytuacje trudnymi, stresowymi.

To tzw. życiowe wydarzenia stresowe.

2. Ogólne sytuacje życiowe człowieka, które mają charakter przewlekły (trudna sytuacja rodzinna, brak pracy, niekorzystne relacje z bliskimi). Wówczas drobne przykrości mogą doprowadzić do stanu silnego, nieuzasadnionego napięcia emocjonalnego i utrudnić racjonalne zachowanie się.

Fizjologiczne reakcje na stres:

- Zwiększenie ilości czerwonych ciałek we krwi, co daje lepsze dotlenienie mięśni i mózgu,
- Zwiększenie krzepliwości krwi, co zapobiega wykrwawieniu w razie zranienia,
- Wzrost napięcia mięśniowego (zaciśnięte zęby, pięści),
- Przyspieszenie oddechu,
- Przyspieszenie tętna,
- Zwiększenie się odporności na ból,
- Zmiany w termoregulacji, polegające na poniesieniu się temperatury ciała, czego niekorzystnym skutkiem przeciwdziała silne pocenie się .

Psychiczne reakcje na stres:

- Niepokój
- Gniew
- Strach
- Przewrażliwienie
- Pustka w głowie
- Trudności w koncentracji uwagi
- Pogorszenie sprawności procesów pamięciowych
- Kłopoty ze snem
- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Poczucie bezpieczeństwa.

Uwarunkowania stresu

Im większą subiektywną wartość ma to, co można utracić, tym silniejsze jest przeżywanie stresu.

Im bardziej człowiek czuje się pewny swoich możliwości sprostaną sytuacji trudnej, tym stres jest mniejszy.

Zasoby osobiste:

- Dobry stan zdrowia
- Umiejętność analizowania sytuacji, nazywania problemu, rozwiązywania problemu, poszukiwania informacji i ich źródeł, uwzględniania alternatywnych rozwiązań i wybierania odpowiednich planów działania
- Umiejętności interpersonalne, takie jak umiejętność komunikowania się i zachowania wobec innych ludzi w taki sposób, który przychylnie ich nastawia, wzbudza sympatię i życzliwość
- Właściwości osobowościowe, jak wysoka samoocena, wiara we własną skuteczność, przekonanie o rozwiązywalności problemu, o tym, że ma się wpływ na pozytywny rozwój wydarzeń.

Typowe strategie działania w obliczu stresu:

- Skoncentrowane na problemie o np.:
 - ✓ Samodzielna lub przeprowadzona z pomocą osób życzliwych analiza sytuacji,
 - ✓ Rozpoznanie przyczyny problemu,
 - ✓ Szukanie sposobów rozwiązania problemu
- Skoncentrowane na emocjach to nie rozwiązanie samego problemu, lecz dostarczenie sobie ulgi emocjonalnej, rozładowanie napięcia towarzyszącego stresowi np. poprzez:
 - ✓ Płacz (to ujście dla poczucia żalu bezradności)
 - ✓ Krzyk, uderzenie pięścią w stół (to wyrzucenie z siebie złości)
 - ✓ Wyładowanie nagromadzonej energii (np. poprzez szybki spacer)
- Skoncentrowane na unikaniu to podejmowanie działań zastępczych, odwracających uwagę od źródła stresu, jak np.
 - ✓ sprawdzanie informacji, wiadomości na Facebooku, Instagramie, oglądanie filmów itp.,
 - ✓ uczestnictwo w imprezach towarzyskich,
 - ✓ intensywne zajęcia domowe, np. sprzątanie

Doraźne sposoby rdzenia sobie ze stresem:

Proste sposoby rozładowania napięcia:

- Można krzyknąć głośno, uderzyć pięścią w stół, rzucić czymś. Takie zachowania przynoszą ulgę, bo człowiek pozbywa się przy ich wykonaniu nagromadzonej energii. Ludzie robią to spontanicznie.
- Można zadzwonić do kolegi, koleżanki i wygadać się, wyrzucić z siebie złość, opowiedzieć o swoim oburzeniu, nieszczęściu, obrażeniu, dotknięciu, przerażeniu, bezradności. Poza tym, że odreaguje się w ten sposób napięcie, rozmowa będzie miała dodatkowy walor: kiedy

człowiek sam siebie posłucha, może nabrać dystansu do przykrego zdarzenia, nadać mu inny sens, zobaczyć, że nie jest dramatem a tylko trudnością, z którą już wie jak się uporać.

- Można wybrać się na szybki spacer, posprzątać mieszkanie, wykonać inną czynność, która pomoże zużyć energię. Mijający w trakcie jej wykonywania czas ułatwi nabranie dystansu do problemu, pozwoli zebrać myśli, przyjrzeć się starannie temu, co nas dręczy, wymyślić sposoby na jego rozwiązanie.
- Niektórym pomaga relaks, rozluźnienie się. To oczywiste – w stresie człowiek jest napięty, przesadnie zmobilizowany. Jeśli zrzuci się napięcie z ciała, samopoczucie poprawi się - zmniejszy się lub zniknie napięcie psychiczne.
 - ✓ Jedną z prostszych metod rozluźnienia się jest ciepła kąpiel. Leżąca pozycja, cisza łazienki plus ciepło wody powodują rozluźnienie się mięśni. Jeśli oddech będzie równy i spokojny, relaks będzie jeszcze skuteczniejszy. Po kilku minutach odprężenie z ciała przeniesie się na psychikę.
 - ✓ Wyzwoleniu uczucia relaksu zawsze sprzyja przyjazne otoczenie i swobodna pozycja ciała. Niektórym pomaga cicha muzyka, inni wolą zupełną ciszę. Należy zrobić to co się lubi: oddać się ulubionej lekturze, obejrzeć film itp.

Stres spowodowany maturą i sposoby radzenia sobie z nim:

Prawie wszyscy przeżywają egzamin maturalny jako stres. Egzaminowi maturalnemu nadaje się szczególną rangę, bo:

- Świadectwo maturalne to symbol dorosłości,
- To przepustka do dalszego kształcenia się
- To wyjątkowa klasówka, która trwa dłużej niż zwykła klasówka, obejmuje duży zakres materiału, odpowiadanie przed komisją, to nie to samo co odpowiadanie przed klasą.
- Od początku liceum słyszy się : Pamiętaj, przed Tobą matura!

Większość ludzi traktuje maturę jako coś niezwykłego, czego oczekuje się z ciekawością i lękiem. To właśnie nasze wyobrażenia, waga i znaczenie, jakie przypisuje się maturze, potęgują napięcie.

Nie tylko sama matura może być zagrożeniem. Można obawiać się kompromitacji, niespełnienia czyichś oczekiwań (np. rodziców), okazania się nie dość dobrym, gorszym niż inni.

Dla niektórych ten niepokój może być uzasadniony, jeśli słusznie uważają, że nie przykładali się do nauki. Dla innych może być lękiem obiektywnie nieuzasadnionym, wynikającym bardziej z braku zaufania do siebie, z mylnych wyobrażeń o samym egzaminie oraz o sobie i swoim funkcjonowaniu w sytuacji trudnej.

Kluczowym pojęciem we współczesnym rozumieniu stresu jest pojęcie zasobów. W odniesieniu do matury są to:

- Wiedza, którą uczeń musi się wykazać (świadomość dobrego opanowania materiału do egzaminu dodaje pewności siebie, poczucie kontroli nad sytuacją zmniejsza niepokój)
- Informacja, na czym polega egzamin, jaki zakres materiału obejmuje, jak są formułowane pytania (próbne matury), kto jest w komisji egzaminacyjnej, na co egzaminatorzy zwracają uwagę.

- Świadomość tego, co można zrobić w razie niepowodzenia, jakie są możliwości poprawki, co można ze sobą zrobić do czasu kolejnego podejścia, może jest ktoś, kto pomógłby w powtórce materiału, podsunął skuteczniejsze metody uczenia się.
- Wsparcie społeczne. Uspakajająca postawa rodziców i nauczycieli. Okolicznością sprzyjającą jest również poczucie, że jest się w grupie takich samych, jak ja.

Jak radzić sobie ze stresem??

- 1. DBAJ O CIAŁO, DBAJ O PSYCHIKĘ!**
- 2. NIE GARDŹ WIEDZĄ!**
- 3. POMÓŻ SOBIE KONTROLOWAĆ SYTUACJĘ, NIECH CIĘ NIC NIE ZASKOCZY!**
- 4. NIE BĄDŹ SAM. KORZYSTAJ Z POMOCY INNYCH!**
- 5. NIE BÓJ SIĘ FIZJOLOGICZNYCH OBJAWÓW STRESU!**
- 6. NAUCZ SIĘ PRZECIWDZIAŁAĆ PRZYKRYM OBJAWOM STRESU. ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA WYHAMOWANIE EMOCJI!**
- 7. DOBRZE PRZEŻYTY STRES DZIAŁA NA TWOJĄ KORZYŚĆ!**