

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Poradnik dla uczniów

Poniżej kilka wskazówek i porad, w jaki sposób radzić sobie ze stresem i lękiem w życiu codziennym, a także w trudnej i niecodziennej sytuacji, w jakiej znaleźliśmy się obecnie w związku z pandemią koronawirusa i obowiązkową izolacją.

Krótko o samym stresie.

Czym jest stres?

W dużym skrócie, stres jest naszą emocjonalną i fizyczną odpowiedzią na presję. Jest nieodłącznym elementem naszego życia i towarzyszy na co dzień każdemu człowiekowi. Będąc pod wpływem stresu, odczuwamy szereg różnych emocji. Stres może rodzić różnego rodzaju trudności emocjonalne, psychiczne, psychofizyczne, psychosomatyczne. Jednak **STRES** jest nam również potrzebny do tego, by mobilizować nas do działania. To tzw. pozytywny stres, czyli eustres. Bez niego trudno byłoby nam zebrać się do pracy i działania.

To stres sprawia, że opracowujemy plan i strategię radzenia sobie z trudną sytuacją i zaczynamy organizować rzeczywistość wokół siebie. Trzeba jednak posiadać tę umiejętność, aby odróżnić przeżywany przez nas stres, czy to ten rodzaj stresu mobilizujący nas do działania, czy ten nas paraliżujący.

W codziennym życiu nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu. Szczególnie teraz, gdy znaleźliśmy się w niecodziennej, trudnej dla wszystkich i uniemożliwiającej normalne funkcjonowanie sytuacji. Jednak, niezależnie od sytuacji, dobrze jest nauczyć się radzić sobie ze stresem w życiu codziennym. To w jaki sposób będziesz sobie z nim radzić, zależy w dużej mierze od Ciebie.

Pamiętaj – szkodzi nie sam stres, lecz reakcja na niego! bo....

Stres jest zależny od trzech czynników i interakcji zachodzących pomiędzy nimi:

siły stresora + Twojej oceny sytuacji + reakcji Twojego organizmu



Jak radzić sobie ze stresem?

Poniżej w punktach ogólne wskazówki dotyczące tego, jak można radzić sobie z odczuwanym stresem w życiu codziennym. Pod każdym punktem również krótki opis, jak dostosować i wykorzystać te sposoby w dzisiejszej sytuacji związanej z obowiązkową kwarantanną i izolacją.

1. **Skoncentruj się na chwili obecnej** – nie martw się na zapas, zamiast zastanawiać się i zamartwiać tym, co będzie, postaraj się skupić na działaniu w chwili obecnej.

- *W dzisiejszej sytuacji w czasie kwarantanny, trudno nie myśleć jednak o tym, co będzie w przyszłości i nie martwić się na zapas. Jednak stres, który się u nas pojawia jeszcze bardziej nam szkodzi. Dlatego bardzo ważne jest, by próbować nasze myśli kierować na te rzeczy, zajęcia i czynności, którymi musimy się zająć – naukę i prace domowe online, kontakty z rówieśnikami i wszystkie te aktywności, które można wykonywać na bieżąco. Najważniejsza rzecz, to świadomość tego, że wszystko to kiedyś minie i naprawdę nie wiemy, jak świat i życie będzie wtedy wyglądać, więc zamartwianie się tym na zapas, niestety nam nie pomaga. Starajmy się myśleć pozytywnie.*

2. **Staraj się dostosować do sytuacji** – uświadom sobie, co możesz zmienić, a czego nie. Skoncentruj się na tym, na co masz wpływ.

- *Poczucie wpływu i kontroli nad własnym życiem w obecnej sytuacji jest dość ograniczone – skupmy się więc na tym, nad czym tę kontrolę mamy lub mieć możemy. Mamy jakiś wpływ na własne bezpieczeństwo i stosujemy odgórne zalecenia w trosce o zdrowie nasze i naszych najbliższych. Mamy wpływ na to, w jaki sposób spędzimy i jak wykorzystamy ten czas będąc w domu. Mamy wpływ na samokształcenie i naukę. Skupmy się na własnym hobby, na zajęciach, które sprawiają nam przyjemność, a które są możliwe do realizowania w domu. Nigdy nie będziemy mieć wpływu na wszystko – trzeba to zaakceptować i starać się koncentrować na tym, na co ten wpływ mamy.*

3. **Stawiaj sobie realne cele**, a trudne sprawy rozwiązuj po kolei, jedna po drugiej, zamiast próbować poradzić sobie ze wszystkim naraz.

- *Ten punkt wiąże się trochę z punktem wcześniejszym. Stawiamy sobie realne cele, do których możemy dążyć. Dla wszystkich Was – uczniów, głównym celem niezależnie od sytuacji, jest ukończenie danej klasy. Przed uczniami klasy VIII stoi cel dodatkowy, a mianowicie egzaminy ósmoklasistów. Co można zrobić w dzisiejszej sytuacji? To samo, co w sytuacji normalnie odbywających się lekcji w szkole. Uczyć się, powtarzać i przygotowywać do egzaminów, na tyle na ile jest się w stanie.*

4. **Odwołuj się do swoich doświadczeń** – niejednokrotnie przezwyciężyłeś już trudności, tym razem też ci się uda.

- *W sytuacji stresowej, w której znalazłeś się już pewnie wielokrotnie, wyszedłeś z tego cało, przezwyciężyłeś trudności. Tym razem też tak będzie. Cały świat poradzi sobie z tą sytuacją, prawdopodobnie dużym kosztem, ale przetrwa. A jeśli doświadczasz jakichś trudności emocjonalnych związanych z tą sytuacją – nie obawiaj się zwrócić do kogoś o pomoc!*

5. **Zaakceptuj siebie ze swoimi wadami i zaletami.** Pozwól sobie na popełnianie błędów – nikt nie jest doskonały, więc nie bądź wobec siebie zbyt krytyczny.

- *Niezależnie od sytuacji, w której się znajdujemy, najważniejszą sprawą jest akceptacja siebie samego! Nie bezkrytyczna, ale jeśli coś nam się w nas nie podoba, utrudnia nam codzienne funkcjonowanie, to róbmy coś, by to zmienić – praca nad sobą samym i nad akceptacją siebie samego, to przeważnie praca na całe życie. Róbmy tak, by być coraz lepszym we własnych oczach, nie w oczach innych.*

6. **Naucz się zarządzać swoim czasem** – odróżniaj rzeczy ważne od nieistotnych, planuj swój dzień, zrób spis rzeczy, które masz do zrobienia.

- *W obecnej sytuacji dobrym pomysłem jest planowanie swojego dnia – dzień po dniu. Planuj swój dzień, oprócz zdalnej nauki wypisz sobie na kartce zadania domowe i to, co musisz zrobić. W planie dnia umieść również czas dla siebie, czas odpoczynku lub czas na zrobienie czegoś, co sprawia Ci przyjemność. Harmonogram dnia pozwoli trochę zapanować nad chaosem, w którym się teraz znajdujemy.*

7. **Rozmawiaj z ludźmi**, spotykaj się z nimi, dziel się swoimi problemami, pomagaj innym – dzięki temu trudności może okazać się łatwiejsze do rozwiązania.

- *W dobie kwarantanny i izolacji społecznej, spotykanie się z ludźmi jest mocno ograniczone, wręcz zabronione (oprócz najbliższej rodziny), ale istnieje mnóstwo innych form komunikowania się ze sobą nawzajem. Korzystajmy z tego. Jeśli potrzebujemy wsparcia i pomocy, to nie obawiajmy się poprosić kogoś o pomoc, czy choćby rozmowę. Czasem zwykła rozmowa i kontakt z kimś innym może przynieść nam ukojenie.*

8. **Naucz się odmawiać – umiejętność asertywnego odmawiania i mówienia „nie“**

- *Umiejętność odmawiania i mówienia „Nie“ to umiejętność bardzo potrzebna i przydatna na co dzień. W dzisiejszej sytuacji nie jest inaczej, z tym, że sytuacji do odmowy czegoś może być na szczęście niewiele. Dwie istotne w tym miejscu sprawy – w dzisiejszej sytuacji nie chodzi o to, by potrafić odmówić np. wykonania zadania domowego, czy odmowy nauki czegoś. Nie. Zdalne nauczanie obowiązuje nas odgórnie i zarówno Wy – uczniowie, jak i my - nauczyciele, musimy się w tym odnaleźć. Pamiętaj jednak, że jeżeli czujesz się przytłoczony, przeciążony i nie radzisz sobie z tą sytuacją, z ilością materiału – zgłoś się do specjalistów i wtedy spróbujemy z tym sobie razem poradzić.*

9. **Dbaj o swoje ciało** – jego stan wpływa na Twoje samopoczucie psychiczne. Odżywiaj się zdrowo. Stosuj techniki relaksacyjne, uprawiaj sport i zadbaj o wystarczającą ilość snu.

- *Nasze zdrowie jest dziś najważniejsze. Oprócz dostosowywania się do ogólnych zaleceń i zasad bezpieczeństwa, to, co możemy dla siebie robić, to właśnie prawidłowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne i sen. W trybie pracy i nauki zdalnej, w momencie, gdy cały czas przyjmujemy pozycję siedzącą – zbilansowane odżywianie się i unikanie tzw. fast foodów, jakiegokolwiek ruchu i ćwiczenia fizyczne, również w czasie nauki, jest dla naszego organizmu bardzo ważne. Bardzo istotne w tym czasie jest również zadbanie o higienę naszego snu – PAMIĘTAJ! – nie chodź spać później niż 21:30 – 22:00, a przed pójściem spać nie używaj telefonów/laptopów, bo to negatywnie wpływa na jakość naszego snu.*

10. Śmieję się – obejrzyj film komediowy, przeczytaj zabawną książkę. Śmiech pomaga w rozładowaniu napięcia i pomaga się zrelaksować.

- Śmiech jest ważny na co dzień i pomimo trudnego czasu, w którym znalazł się cały świat, starajmy się ten uśmiech zachować – dla zdrowia psychicznego. Próbujmy znaleźć takie sposoby, by na chwilę odciąć się od trudności sytuacyjnej i się zrelaksować.

11. Pamiętaj o zabawie i odpoczynku – przyjemne spędzanie czasu jest naturalnym sposobem na rozluźnienie napiętych mięśni.

- Na co dzień odpoczynek i zabawa jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Zawszą obciążające nas obowiązki, bodźce, zadania do wykonania – mogą nas przeciążyć, co z kolei wpływa potem na jakość wykonywanej przez nas pracy i nauki. Odpoczynek jest konieczny dla zachowania równowagi. W każdym dniu, na tyle na ile możesz, spróbuj znaleźć czas, aby odpocząć, zregenerować siły i dać odpocząć umysłowi – najlepiej bez dodatkowych bodźców w postaci telefonu, czy telewizji. Taki sposób odpoczynku nie jest zalecany. Zamiast tego, przeczytaj książkę, zrób coś dla siebie, wycisz się, porozmawiaj z kimś.

Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Dzisiaj, w sytuacji niecodziennej, gdy świat walczy o przetrwanie, gdzie ludzie zmagają się z problemami i trudnościami, na które nie byli przygotowani, stres może potęgować i może nas przytłoczyć.

Pamiętajmy, by w sytuacji, gdzie naturalne i powszechne sposoby radzenia sobie ze stresem, nie działają – zgłoś się do kogoś, kto może Ci pomóc! Porozmawiaj z kimś, a jeśli najbliższe osoby, nie są w stanie Ci pomóc, zgłoś się do specjalisty. Wspólnie łatwiej będzie poradzić sobie z tą trudną sytuacją.