

Drodzy ósmoklasiści i nie tylko.

Stres to nieodzowna część naszego życia. Zapewne teraz jesteście w dużej mierze obciążeni z powodu zbliżających się egzaminów czy wyboru szkoły ponadpodstawowej. Czas, w którym przyszło nam funkcjonować związany z rezygnacją z codziennych aktywności i przymusem izolowania się, przynosi nam także dużo niepewności, a co za tym idzie może generować dodatkowy stres. Przez kilkanaście lat waszego życia zdążyliście poznać różne oblicza stresu. Jak zapewne przekonaliście się o tym często pełnił on funkcje mobilizującą was do pracy, więc był on pozytywnym zjawiskiem służącym osiągnięciu wytyczonych celów. Jednak wielu z was doświadczyło także stresu szkodzącego zdrowiu, negatywnego, wyczerpującego siłę organizmu. Co zrobić by nie poddawać się stresowi i nie odczuć jego negatywnych skutków? Jak z nim walczyć i jak mu zapobiegać? Oto kilka sposobów, których systematyczne stosowanie będzie wspierało was w tych zmaganiach:

1. **Zdrowo się odżywiaj.** Pewnie już nie raz to słyszałaś/eś, ale regularne posiłki, nieprzejadania się, zdrowe produkty w diecie takie jak owoce i warzywa oraz zmniejszenie ilości przyjmowanego cukru odpowiednio zasili twój organizm a przez to zmniejszy jego podatność na stres. Pij także dużo wody.
2. **Racjonalnie gospodaruj swoim czasem.** W praktyce oznacza to, żeby zrobić sobie dobry plan i według niego działać. Odpowiednio podziel swój czas na pracę, odpoczynek i rozrywkę oraz rozwój osobisty np. czytanie książek, realizację hobby. Koniecznie rozlicz się także ze swoimi „złodziejami czasu” (np. odkładanie pracy na później, bałagan w otoczeniu, smartfon itp.)- bądź świadoma/y co nimi jest u Ciebie. Prace dziel na etapy, rób krótkie przerwy.
3. **Śpij dobrze.** Dobry i zdrowy sen to ten przed północą, w przewietrzonym pokoju, bez telefonu przy poduszce, 8-9 godzinny. Wypoczęta/y jesteś spokojniejsza/y i nie dajesz się szybko wyprowadzić z równowagi.
4. **Bądź aktywny fizycznie.** Oczywiście najlepiej na świeżym powietrzu, jednak w obecnej sytuacji jest to niemożliwe. Nie rezygnuj z niej mimo ograniczeń i ćwicz w domu. Ruch ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, pozwala na odreagowanie napięć pobudza do działania. Wybieraj aktywności, które sprawiają Ci przyjemność.
5. **Rozmawiaj z bliskimi.** To bardzo ważna sprawa ponieważ rozmowa potrafi często zmienić spostrzeganie danej trudności i rozładować nagromadzone napięcia.
6. **Utrzymuj porządek wokół siebie.** Niektórzy mawiają: porządek w domu, porządek w życiu. Może warto sprawdzić i uporządkować swoje otoczenie a życie stanie się przyjemniejsze i mniej stresujące (na pewno kłótnie z mamą o porządek w pokoju staną się przeszłością ☺).
7. **Sprawiaj sobie drobne przyjemności i nagrody.** To najlepsza motywacja żeby szybko i skutecznie osiągać swoje cele.
8. **Odpocznij od sprzętu elektronicznego.** Czy to jeszcze możliwe? Zachęcam Cię do spróbowania. Chociaż jeden dzień w tygodniu? No way! Pójdźmy więc na kompromis: róbcie sobie przerwy w ciągu dnia od wszystkich multimediiów (odłożenie telefonu i przerwucenie się na oglądanie TV to nie przerwa od sprzętu elektronicznego ☺). Nadmierne korzystanie z komputerów, smartfonów, TV prowadzi do osłabienia układu nerwowego, a przez to zwiększa naszą podatność na stres.
9. **Zrelaksuj się, medytuj.** Bardzo ważna sprawa, by codziennie znaleźć czas na chwilę pobycia samemu ze sobą w ciszy, może wtedy warto zatrzymać się nad fragmentem

mądręgo tekstu i rozważeniem go. Zachęcam was także do skorzystania z technik relaksacyjnych polegających na np.: wyobrażeniu sobie przyjaznego miejsca, w którym się znajdujecie; napinanie i rozluźnianie całego ciała; skupianie się na oddechach.

10. **Słuchaj muzyki, rysuj, maluj, pisz....** arteterapia dobra na wszystko. Profilaktycznie, by nie gromadzić napięć i wtedy kiedy przegrywamy walkę ze stresem.
11. **Uwierz w siebie!** Włącz pozytywne myślenie i wzmocnij wiarę w siebie i swoje możliwości, naucz się pozytywnie myśleć. Dużo się uśmiechaj.

Życzę wam jak najmniej powodów do denerwowania się. Czasami warto na chwilę zatrzymać i zapytać się: czy warto tak bardzo poddawać się emocjom? I czy rzeczywiście sprawa, którą się tak przejmuję jest tak trudna do ogarnięcia? Wierzę, że dacie sobie radę. A jeśli będziecie mieć trudności i chęć na rozmowę zachęcam was do skorzystania z telefonicznych konsultacji z Poradnią Psychologiczno- Pedagogiczną. Tam codziennie od poniedziałku do piątku dyżuruje psycholog, pedagog i logopeda, którzy służą swoją pomocą, wsparciem i dobrą radą dla was i waszych rodziców. W wolnej chwili zachęcam was także do odwiedzenia strony internetowej poradni: www.ppp1kalisz.pl, gdzie w zakładce publikacje znajdziecie porady związane np. z wyborem dalszej drogi kształcenia.

Pozdrawiam was serdecznie i życzę przede wszystkim optymizmu.

Opracowała:

mgr Joanna Lizut- psycholog Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej nr 1 w Kaliszu.