

Stres



Barbara Małek

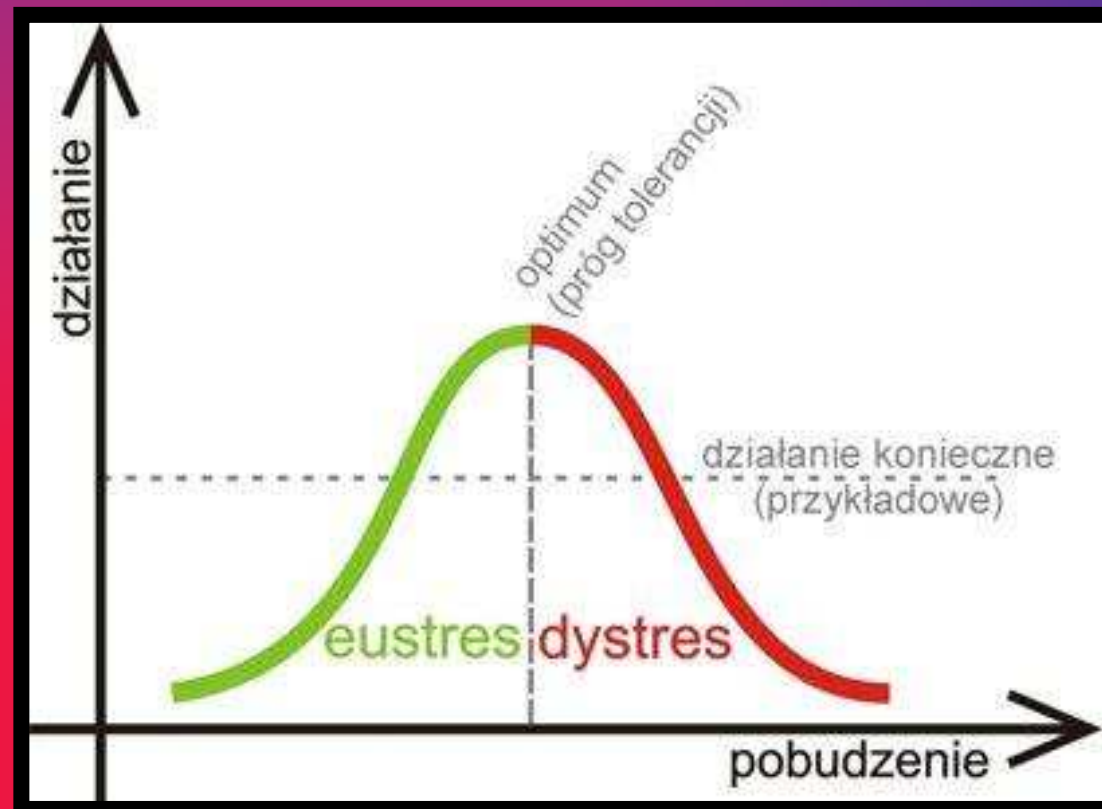
STRES jest normalną biologiczną reakcją każdego żywego organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Jego brak oznacza śmierć dla jednostki.

! NIE NALEŻY UNIKAĆ STRESU

Dwa rodzaje reakcji na stres:

- czynnie - poprzez walkę (próba rozwiązania problemu)
- biernie - przez ucieczkę (unikanie stresujących sytuacji)

Stres nie musi wiązać się wyłącznie z nieprzyjemnymi działaniami (dystres), może spełniać także pozytywne funkcje, mobilizujące nas do działania (eustres- odczuwany przed ważnymi wydarzeniami życiowymi, jak ślub czy awans w pracy).



Skąd się bierze stres?

Napięcie powoduje, że mózg wysyła hormon stresu (kortyzol) do serca, wątroby, narządów płciowych i skóry. Hormon ten zakłóca normalne funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Następnie spada nasza odporność i częściej chorujemy.

Co powoduje u nas stres? Tak naprawdę wiele różnych sytuacji życiowych, każdy człowiek inaczej na nie reaguje. Dlatego też niektórzy są na niego narażeni znacznie częściej niż inni.

Jak okiełznać stres?



HOMEOSTAZA= wewnętrzna harmonia organizmu.

Należy do niej dążyć, gdyż jest jedynym sposobem na skuteczne radzenie sobie ze stresorami (czynnikami wywołującymi stres).



Co pomaga przetrwać stres?

- Zaangażowanie w pracę (ambicja, doskonalenie siebie, satysfakcja)
- Poczucie bycia potrzebnym innym ludziom
- Ćwiczenia fizyczne, aktywność
- Zdolność przystosowania się do zmian
- Cele życiowe
- Wyciąganie wniosków z błędów i porażek
- Wsparcie najbliższych



Kilka prostych sposobów na stres



- **Pozytywne myślenie** – spróbuj przynajmniej przez tydzień w każdym zdarzeniu, które Cię spotyka dojrzeć dobre strony. Optymizmu można się nauczyć, zdziwisz się jak szybko taki nawyk wchodzi w krew.

- **Prawidłowe oddychanie** – kontroluj sposób w jaki oddychasz. Powoli wciągnij powietrze nosem, wstrzymaj je przez kilka sekund, a następnie wypuść powoli przez usta. Powtarzaj ćwiczenie przez kilka minut przynajmniej raz dziennie.



- **Pogodne zasypianie** – przed tym jak zaśniesz zastanów się co przyjemnego przytrafiło Ci się w ciągu dnia. Niech to będzie kilka, kilkanaście sytuacji. W ten sposób wprowadzisz się w pozytywny nastrój, nie będziesz pamiętać o rzeczach przykrych.



- **Uprawianie sportu** – sport ma zbawienny wpływ na stres, kiedy ćwiczymy wydzielają się endorfiny czyli hormony szczęścia. Postaraj się znaleźć przynajmniej kilkanaście, kilkadziesiąt minut dziennie aby uprawiać sport.



- **Odpowiednie odżywianie się** - zadbaj o to aby Twój posiłek bogaty był w witaminy B oraz C, wpływają one na odporność i wzmacniają nerwy. Witaminy te znajdziesz w ciemnym pieczywie, kaszy, orzechach, rybie. W czasie większych napięć warto łykać magnez oraz pić zalane wrzątkiem drożdże. Pamiętaj! **Kawa i alkohol wypłukują z organizmu magnez, a więc powodują, że tracisz spokój.**



Stres w szkole

Co zrobić gdy trudne słówka i wzory nie dają się zapamiętać?

PAMIĘTAJ! Zdenerwowanie i stres nie sprzyjają efektywnej nauce- podejź do tego jak do wyzwania☺

- Po pierwsze- myśl pozytywnie
- Po drugie- spraw, by nic nie rozpraszało cię podczas pracy (wyłącz komórkę, internet)
- Opracuj plan nauki- np. kilka stron dziennie lub jeden rozdział w ciągu tygodnia

TRZYMAJ SIĘ TEGO PLANU!

- Zaczynij od powtórzenia kwestii, które są dla Ciebie jasne, dopiero potem przejdź do trudniejszego materiału
- Poprzyklejaj w różnych miejscach mieszkania karteczki z notatkami, wzorami, cytatami itp.



Odpozynek w czasie nauki

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że **nasz mózg nie ma ciągłej możliwości uczenia się na takim samym poziomie efektywności** – aby więc zyskać jak najwięcej, należy naukę odpowiednio rozłożyć. Jako, że **najlepiej zapamiętujemy przez 20 początkowych i 20 końcowych minut nauki**, warto każdy blok tematyczny podzielić na trwające 30 minut etapy, w czasie których będziemy się uczyć jednej rzeczy. Między tymi etapami dobrze jest wprowadzić nie mniej niż 5 ale nie więcej, niż 10 minut przerwy – pozwoli to na **krótki odpozynek mózgu** oraz **przywrócenie efektywności nauki**. Dobrze jest również uczyć się naprzemiennie przedmiotów, które wykorzystują różne półkule mózgu – ścisłych na zmianę z humanistycznymi.

