



Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem:

- mówienie o stresie komuś zaufanemu (nauczycielowi, przyjacielowi); mówienie o stresie zwykle zmniejsza go,
- pozytywne myślenie (To jest szansa. Mam problem, ale poradzę sobie z nim. Zrobię wszystko, co będę mógł.),
- stosowanie afirmacji, czyli pozytywnych stwierdzeń na swój temat (np.: Cokolwiek mi się przydarzy, w każdej sytuacji dam sobie radę. Jestem silny. Jestem spokojny.),
- myślenie o niepowodzeniu jak o błędzie, który trzeba naprawić; błąd jest zjawiskiem korzystnym, ponieważ mówi Ci - jak pilotowi samolotu - że „wypadłeś z kursu” i musisz ponownie odnaleźć drogę do celu,
- myślenie realistyczne; uważanie na myśli, w których pojawiają się takie słowa, jak: nigdy, zawsze, powinno, trzeba, muszę, nie mogę; nie da się robić wszystkiego bezbłędnie, nie ma ludzi idealnych; myślimy realnie o tym, co możemy zrobić, a co jest niemożliwe, dostrzeganie własnych możliwości; uświadamianie sobie swojej siły, swoich dotychczasowych osiągnięć, wszystkiego, co ułożyło się pomyślnie,
- podejmowanie działania mimo stresu; nowa sytuacja przestaje być nową, a podjęcie działania powoduje wzrost pewności siebie (Uważam, że to trudne wyzwanie, ale jakie ekscytujące. Nawet jeśli ta sytuacja jest trudna, szukam rozwiązania.),
- racjonalny odpoczynek, np. w postaci snu,
- stosowanie różnych form relaksu i odprężenia organizmu (gimnastyka, wypicie dobrej herbaty),
- poczucie humoru; nieco mniej poważny stosunek do siebie, a zarazem poważne traktowanie swoich zadań,
- podtrzymywanie bliskich relacji z innymi - z ludźmi, którzy kochają Cię takiego, jakim jesteś.



Organizator warsztatów - Fundacja Łatka
Cieszyn 43-400, ul. Bielska 206
tel. 33 479 44 90, fax. 33 476 12 60
e-mail: biuro@fundacja-latka.pl

Zapraszamy na naszą stronę:
www.fundacja-latka.pl



war
szta
ty dla młodzieży



Stres to psychiczne napięcie, które wyzwala się, gdy reagujemy na jakieś zagrożenie.

Źródłem stresu mogą być:

• **sytuacje zewnętrzne** (to, co nam się zdarza i wymaga od nas szczególnego działania), np.:

- choroba, ból fizyczny,
- wypadek,
- klęska żywiołowa,
- zmiana szkoły,
- rozwód rodziców, sytuacje konfliktowe w domu,
- przemoc, drwiny kolegów,
- publiczne wystąpienie,
- pójście do lekarza, dentysty;

• **nasze wewnętrzne stany**, np.:

- niskie mniemanie o sobie, nadmierna samokrytyka,
- brak pewności siebie, brak wiary w siebie.

Lęk, niepokój, obawa to zdrowe emocje. Pozwalają oszacować zagrożenie, uświadomić sobie niebezpieczeństwo, mobilizują siły naszego organizmu.

Przeżywając stres, gromadzimy w sobie energię do działania, np. do zachowania czujności, do ucieczki.

Wszyscy ludzie odczuwają stres. Towarzyszy on człowiekowi zawsze wtedy, gdy podejmuje on nieznanne sobie, nowe zachowania.

Niektóre specyficzne reakcje organizmu na stres:

- zmęczenie, znużenie, wyczerpanie, ból głowy, brzucha, nudności, wymioty,
- uczucie „ściśnięcia” gardła, suchość w ustach, uczucie „duszności”, płytkie oddychanie,
- napięcie gałek ocznych, zmęczenie oczu, ból oczu, uczucie ciężkości powiek,
- napięcie skóry głowy, karku i ramion,
- zaczerwienienie lub błądź twarży, swędzenie skóry, niekiedy wysypka na skórze, np. na szyi, okolicach brzucha,
- ból w klatce piersiowej, skurcze mięśniowe.

To nie zdarzenia same w sobie, ale to, co myślimy o nich, stresuje nas i działa na nas przygnębiająco.

Jurek dowiedział się nagle, że może stracić pracę w ciągu dwóch tygodni, i nie ma żadnych nowych perspektyw zatrudnienia. Świadomość taka jest potężnym ciosem psychicznym dla niego, bo utrzymuje się z tej pracy.

☞ **Jurek:** *To moja wina. Po prostu nie nadają się do tej pracy. Zastużyłem na to zwolnienie. Nigdy już pewnie nie dostanę tak dobrej pracy jak ta. To klęska na wszystkich frontach mojego życia. Jestem zrujnowany.*

Tomek pracuje w tej samej firmie i też może stracić pracę w ciągu dwóch tygodni.

☞ **Tomek:** *Wygląda na to, że firma nie docenia moich możliwości, dlatego nie daje mi szansy. Nie szkodzi. Znajdę sobie lepsze zajęcie, w którym wykorzystam swoje uzdolnienia, i będę się nadal rozwijał. W moim życiu dzieje się wiele innych pozytywnych rzeczy. Nie pozwolę, by to niefortunne wydarzenie wpłynęło na pozostałe dziedziny życia.*

Jankowi nie zadzwonił budzik, więc wstał o godzinę za późno.

☞ **Janek:** *Ale jestem wściekły! Na dodatek wszystko leci mi z rąk! Zawsze przydarza mi się coś takiego! Wyleją mnie ze szkoły! Dzisiaj tam nie idę...*

Mirce też nie zadzwonił budzik. Ma godzinne opóźnienie.

☞ **Mirka:** *Zaspałam... Ale dłuższy sen dodał mi sił. Zastużyłam na niego... Szybko się teraz ubiorę. Mam problem, ale jakoś z nim sobie poradzę...*

Doświadczenia ludzi często są takie same, ale ich reakcje się różnią. Sytuacje bywają przykre dla wszystkich, ale nie wszyscy postanawiają je zmieniać.