

## **Jak radzić sobie ze stresem ?**

### **Skuteczne techniki i metody zmniejszenia poziomu stresu.**

Artykuł jest odpowiedzią na sytuację związaną z wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemicznego i nauczaniem za pomocą środków audiowizualnych i Internetu. Nieważne, czy stresujesz się codziennie, czy o wiele bardziej teraz w obecnej sytuacji. Ważne, aby mieć wiedzę - jak poradzić sobie ze stresującymi wydarzeniami. Jak się nie zamartwiać ? Warto wiedzieć, że od nas zależy, czy pozwolimy sobie na bycie pod wpływem stresu. Za nim przedstawię kilka sposobów na radzenie sobie z tym „niepożądanym stanem”, chcę podkreślić, że stres jest w naszym życiu często szkodliwy i bezużyteczny (choć nie jest to regułą).Poznaj kilka metod, które na początku mogą wydawać się banalne i znane, ale czy kiedykolwiek wdrożone przez Ciebie ?

#### **1.Uśmiech i pogoda ducha**

Śmiech uwalnia ciało od napięć, rozluźnia cały organizm. Nawet sztuczny, wymuszony uśmiech powoduje uwalnianie się hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Przeczytaj dane naukowe, które potwierdzają pozytywny wpływ uśmiechu na organizm.

#### **2. Zidentyfikuj, co jest czynnikiem stresującym**

Poświęć czas na określenie, co tak naprawdę potęguje u Ciebie stres. Wypisz, wszystko co przychodzi Ci na myśl. Mogą to być, ludzie, przedmioty, czy nawet teraz obawy związane z samodzielną nauką w domu. Mając określone stresory, łatwiej jest podjąć wyzwanie i analizę dotyczącą sposobów na eliminację lub zmniejszenie oddziaływania niektórych czynników.

#### **3. Bierz odpowiedzialność za swoje samopoczucie**

Jeśli na liście stresorów, są elementy, których nie umiesz się pozbyć, warto wiedzieć, że możesz zmienić swoje podejście. „To, nie te rzeczy Cię stresują, ale Ty się nimi stresujesz”. Duże znaczenie ma wiedza, że Ty jesteś odpowiedzialny za swój stan emocjonalny.

#### **4. Zastosuj metodę konfrontacji**

Metoda polega na określeniu stresującej sytuacji, następnie określenie najmniej oczekiwanego scenariusza. Często już samo nazwanie najgorszego rezultatu, może zmniejszyć poziom

napięcia. Trzeci etap, to akceptacja powyższej ewentualności, a następnie podjęcie natychmiastowego działania w celu uniknięcia niechcianego scenariusza.

### **5. Porządek wokół Ciebie**

W szkole, w domu, w pokoju, przy biurku- chaos może stresować. Szukasz zeszytu, dokumentu, referatu... .Warto zadbać o przestrzeń w której odpoczywasz lub uczysz się. Zorganizuj swoje miejsce pracy i nauki – Twój umysł będzie miał warunki, aby się odprężyć, skoncentrować, skupić na ważnych celach.

### **6. Komfort ciała i ducha**

Dbaj o aktywność ruchową, zdrowe odżywianie i odpowiednią ilość snu. Wszystko to ma wpływ na Twoje samopoczucie oraz odporność organizmu.

Całe grono pedagogiczne podejmuje zintensyfikowane działania, aby każdy z Was miał komfort posiadania dostępu do wiedzy, merytorycznych materiałów z poszczególnych przedmiotów i jak najmniej powodów do stresujących sytuacji. Twoje zdrowie fizyczne jest dla nas wszystkich tak samo ważne, jak zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Wspólnie przejdziemy przez ten trudny czas.

Powodzenia !