



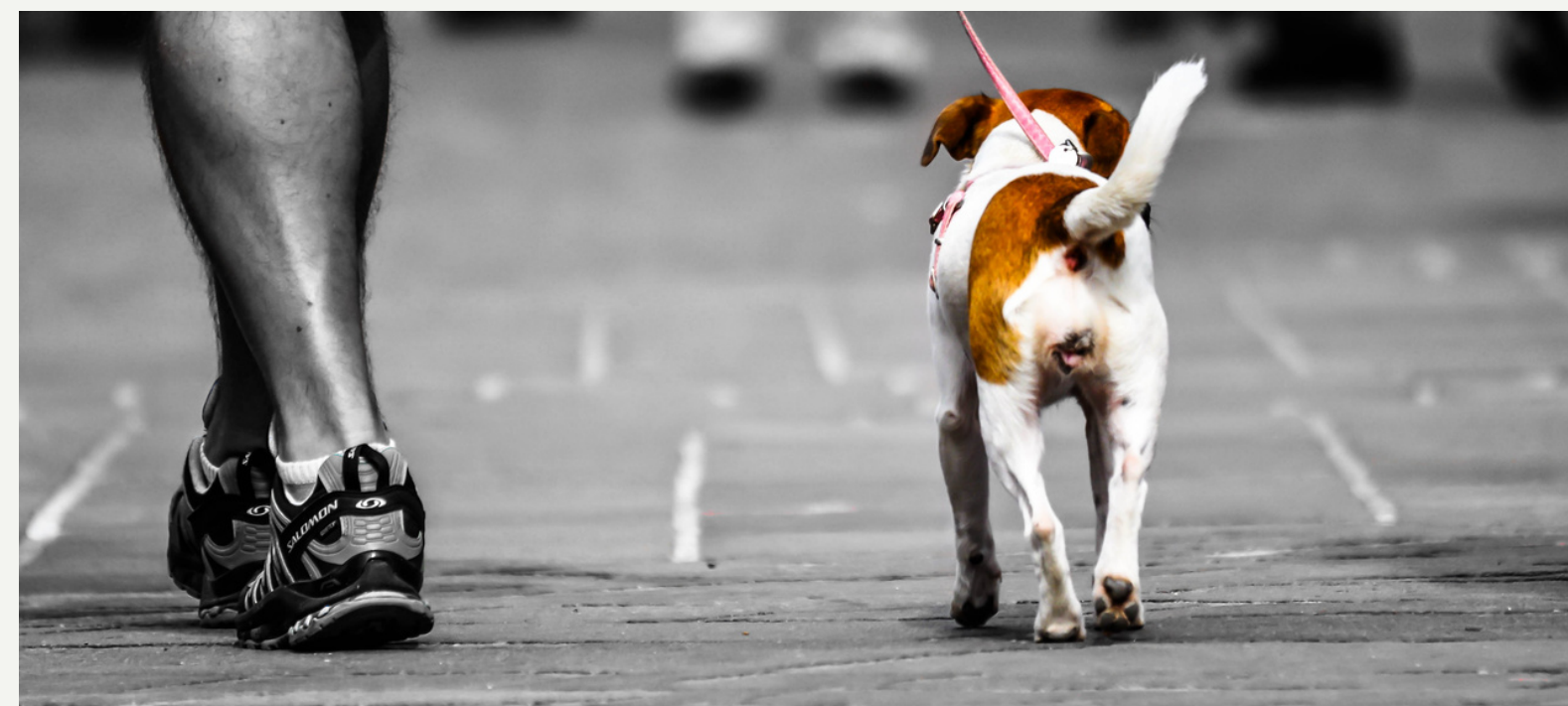
# Jak radzić sobie ze stresem?

Opracowanie: Pedagog - Katarzyna Blak-Filus

Stres dotyka każdego z nas - niezależnie od tego ile mamy lat. Krótkotrwały stres potrafi być mobilizujący, niemniej jednak częste sytuacje stresowe mogą wywoływać różnego rodzaju problemy - fizyczne i psychiczne, dlatego ważne jest, aby znaleźć kilka swoich technik, które pozwolą nam poradzić sobie ze stresem. Szczególnie w dobie pandemii i nauczania zdalnego warto skorzystać z kilku sposobów na rozładowanie stresu.

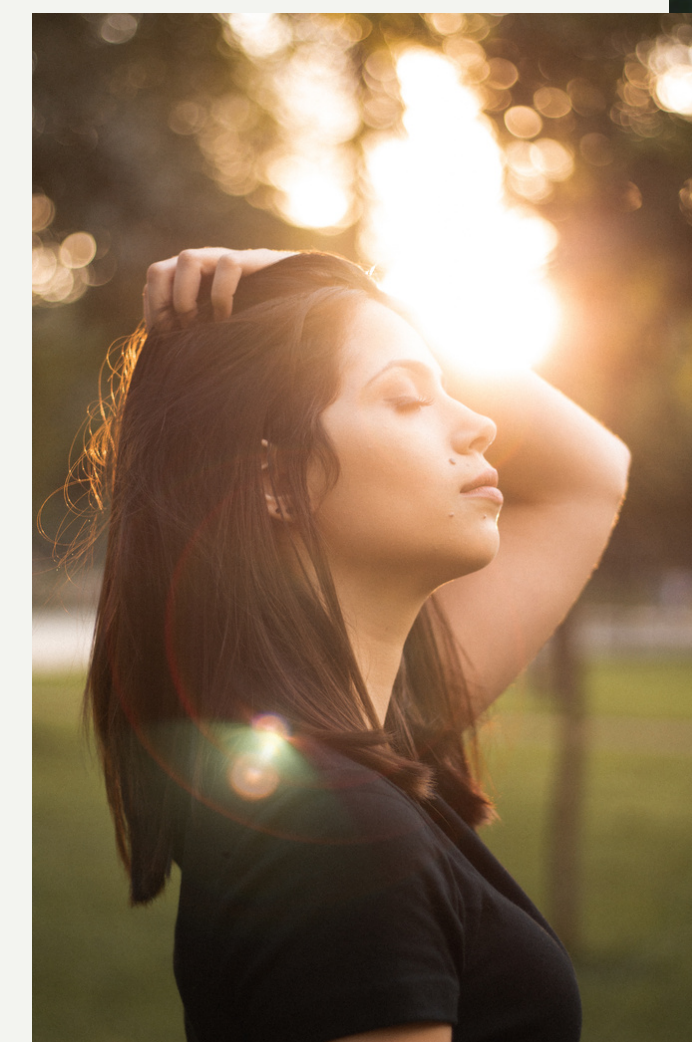
# 1. Ruch to zdrowie

Pamiętaj, że aktywność fizyczna osłabia reakcję stresową organizmu i poprawia nastrój. Codziennie zadbaj o ruch - choćby miał to być tylko 15-minutowy spacer.



## 2. Oddychaj!

Oddychanie jest najważniejszą czynnością życiową człowieka. Ćwiczenia oddechowe sprzyjają rozluźnieniu, relaksacji, pozwalają uspokoić ciało i umysł. Podczas ćwiczeń oddechowych możesz zamknąć oczy, puścić cicho spokojną muzykę (jeśli masz do tego warunki). W czasie sytuacji stresowej, np. egzaminu, wystarczy, że na chwilę przymkniesz oczy, policzysz w głowie do 10 i od 10 w dół i wykonasz kilka wdechów. Zrób wdech nosem, a następnie powolny wydech ustami. Kilka głębokich wdechów pozwoli Ci dotlenić organizm i rozluźnić mięśnie.



### 3. Myśl pozytywnie!



Staraj się myśleć pozytywnie. Spróbuj odwoływać się do swoich doświadczeń i tego ile razy udało Ci się pokonać różnego rodzaju trudności. W trudnych chwilach przypominaj sobie wszystkie pozytywne słowa, uwagi, sukcesy, komplementy skierowane do Ciebie przez rodziców, przyjaciół, znajomych, nauczycieli czy pedagoga ;)

# 4. Śmieję się!

Śmiech dotlenia, relaksuje, potrafi rozładować stres czy nawet uśmierzyć ból. Głośny śmiech pomaga odreagować napięcie czy zdenerwowanie. Warto pamiętać, że osoby, które często się śmieją mają lepszą odporność. Warto więc pożartować ze znajomymi, warto przeczytać zabawną lekturę czy obejrzeć ulubionego komika czy standupera, który swoimi żartami poprawi nam humor.



# 5. Muzyka łagodzi obyczaje

Każda muzyka, którą lubimy, która dobrze nam się kojarzy, wpływa na rozładowanie stresu. Niemniej jednak, warto spróbować wyrobić sobie nawyk słuchania muzyki relaksacyjnej i/lub klasycznej. Słuchanie muzyki powoduje, że tętno spada, obniża się ciśnienie krwi oraz poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Oddech staje się spokojniejszy. Muzyka relaksacyjna poprawia jakość snu, a nawet zmniejsza dolegliwości bólowe. Z kolei, muzyka klasyczna, czy tzw. muzyka do nauki sprzyja także koncentracji i efektywnemu uczeniu się. Zachęcam do posłuchania - [KLIK](#)



# 6. Relaksacja wg Jacobsona

Jedną z metod zmierzających do zmniejszenia napięcia emocjonalnego jest relaksacja mięśniowa. Relaksacja progresywna wg Jacobsona jest najstarszą techniką relaksacyjną i polega na rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych poprzez naprzemienne skurcze i rozkurcze mięśni. Pozwala zwolnić napięcie mięśniowe i wpływa skutecznie na nasze emocje.

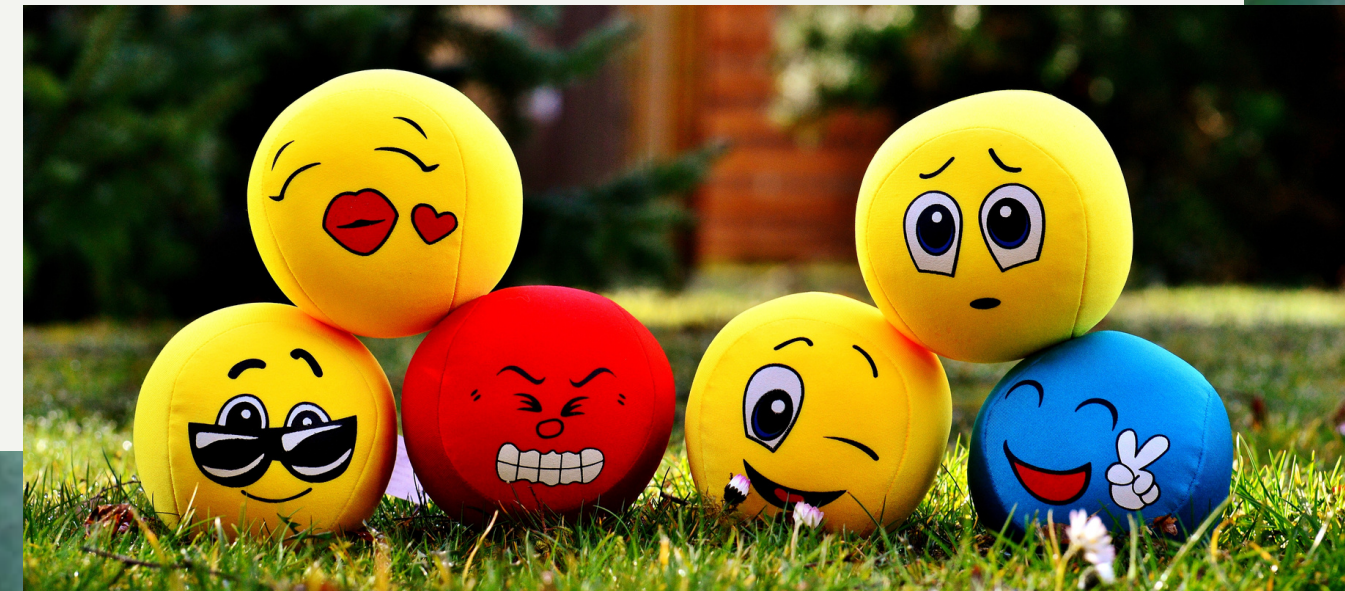
Link do przykładowej relaksacji - [KLIK](#)





# 7. Gniotki, piłeczki - antystresowe zabawki

Miękkie gniotki czy piłeczki z wypustkami pomagają nam redukować stres, któremu towarzyszy spinanie mięśni. Pomagają poprawić krążenie w dłoniach, pobudzają receptory czucia, zmniejszają napięcie mięśniowe, pozwalają ćwiczyć uchwyt. Warto mieć pod ręką taką piłeczkę czy gniotka zwłaszcza wtedy, kiedy np. nauka zdalna powoduje u Was stres.



# 8. Do czego służy nam kartka?



Stare gazety czy niepotrzebne kartki pozwalają nam rozładować stres poprzez np. spontaniczne pogniecenie czy potarganie ich i wrzucenie do kosza. Natomiast czysta kartka, jeśli tylko lubimy rysować, pozwala nam przelać na papier w postaci rysunku swoje złości, frustracje czy napięcie w postaci stresu. Warto zawsze mieć pod ręką kartkę i w sytuacji stresowej pozwolić sobie na swobodny rysunek. Kartka pozwala nam też na uwolnienie myśli w postaci napisania np. listu do kolegi/koleżanki, rodzeństwa czy rodziców. Uwolni nas to od stresu i pozwoli podzielić się naszymi trudami z innymi.

## 9. Pisanie pamiętnika

Pisanie pamiętnika pozwala na przelanie swoich uczuć, refleksji na papier. Otwarte nazwanie swoich pozytywnych i negatywnych uczuć może przynieść Ci ulgę i zredukować stres. Uporządkujesz myśli, uświadomisz sobie co Cię boli, dasz ujście swojej frustracji, dzięki czemu poczujesz się lepiej.



# 10. Kąpiel

Kąpiele relaksują i rozładowują stres. Jeśli do kąpieli dodamy sól o zapachu lawendy, albo dodamy kilka kropli lawendowego olejku, dodatkowo pozwoli to uspokoić nasze ciało i umysł.



# Gdzie znaleźć dodatkowe informacje o stresie i sposobach radzenia sobie z nim?

1. Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym - [KLIK](#)
2. Stres - Ty także możesz sobie z nim poradzić - [KLIK](#)
3. Dla uczniów klas 8 - Stres egzaminacyjny. Jak go pokonać? - [KLIK](#)