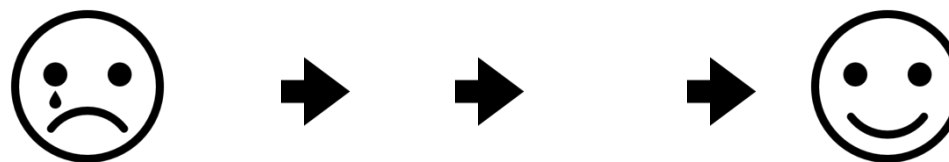


**DOBRE
SPOSOBY
NA STRES**



Ulotka dla uczniów
Zespołu Szkół Katolickich
im. Matki Bożej Miłosierdzia
w Białymstoku

opr. pedagog szkolny
Izabela Gimer

Stres jest reakcją organizmu na sytuacje życiowe.

Stres może być dobry oraz zły.

STRES DOBRY – eustres:

- trwa krótko,

- początkowo silne emocje, np. strach, niepokój, złość lub radość pobudzają do aktywności,

- mobilizuje Twoje siły do działania,

- sprawia, że rozwiązujesz problemy, np.: przed sprawdzianem czy kartkówką powtarzasz wiedzę, uczysz się,

- a gdy pokłócisz się z kolegą, opracowujesz plan rozmowy zmierzający do zgody,

- gdy jesteś głodny, Twój organizm domaga się posiłku, a gdy jesteś zmęczony, potrzebujesz snu.

STRES ZŁY – dystres:

- trwa dłużej,

- wyczerpuje i pozbawia energii,

- sprawia, że nie widzisz rozwiązań dla problemów albo podejmowane próby nie przynoszą efektów,

- czujesz się bezradny, bezsilny, sfrustrowany, zmęczony, czasami nawet skrajnie wyczerpany i zaczynasz chorować; pojawiają się bóle głowy, brzucha, bezsenność,

- możesz być zupełnie bierny albo agresywny.

Koła ratunkowe — korzystaj z nich podczas stresu!

1. Koncentruj się na chwili bieżącej – nie martw się na zapas, włącz myślenie „tu i teraz”.

2. Podziel sprawy na te, na które masz wpływ i na te, na które nie masz wpływu.

3. Sprawy rozwiązuj po kolei, nie rób wszystkiego na raz.

4. W sytuacji trudnej stosuj **O O P P tzn:**
O – odejść, mówiąc, że potrzebujesz chwili czasu,

O – oddychaj (3-4 oddechy przeponowe),

P – pomyśl, co zrobić, co powiedzieć,

P – powiedz, stosując UFO.

5. **U F O** – dobry sposób na rozmowę:

U – mów o swoich uczuciach,

F – przytaczaj fakty,

O – mów, czego oczekujesz, wyrażaj prośby, proponuj rozwiązania.

6. Odwołuj się do swoich dobrych doświadczeń. Wiele razy pokonywałeś większe trudności.

7. Stawiaj sobie cele do osiągnięcia.

8. Pamiętaj, że możesz się mylić. Nie jesteś idealny. Wyciągaj wnioski z błędów, aby ich nie powtarzać.

9. Nie uprawiaj czarnowidztwa: „nic mi nie wychodzi, nic mi się nie uda, oni są źli”.

10. Myśl pozytywnie, na przykład: „Spróbuję”, „Uda mi się”, „Wszystko będzie dobrze”, „Nie jestem sam, mogę liczyć na innych”, „Dam radę”.

11. Dobrze organizuj swój czas.

12. Spisz sprawy według ważności do załatwienia.

13. Rozwijaj swoje poczucie humoru. Uśmiechaj się.

14. Naucz się odmawiać. Twoje stanowcze NIE może ustrzec Cię przed poważnymi kłopotami.

15. Dbaj o aktywność, zdrowy styl życia.

16. Śpij odpowiednią liczbę godzin (ok. 8 h).

17. Spotykaj się z przyjaciółmi, w aktualnej sytuacji one Line.

18. Rozwijaj zainteresowania.

19. Pamiętaj o modlitwie, zawierzaj swoje sprawy i siebie Panu Bogu. Pamiętaj o patronce naszej szkoły Matce Bożej Miłosierdzia.