

# **STRES - co to jest i jak sobie z nim radzić?**



**Kilka porad dla Ósmoklasistów przed  
egzaminem**

**OPRACOWAŁA: BEATA BĄK-ŚCIERSKA**

Z czym kojarzy Ci się słowo stres?

Zapisz wszystkie swoje skojarzenia np.: kolor, kształt, sytuacja, osoba, itp.



Stres jest obecny w życiu każdego z nas. W wielu przypadkach jest swego rodzaju bodźcem, który motywuje nas do działania, jednak równie często może być źródłem narastającej frustracji i kłopotów zdrowotnych. Nadmiar stresu niekorzystnie wpływa na naszą psychikę i zdrowie, dlatego dobrze jest nauczyć się sobie z nim radzić.



Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają go lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z jakąś sytuacją

Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort.

ZASTANÓW SIĘ GDZIE W TWOIM CIELE JEST  
UMIEJSCOWIONY STRES? CZY TO JEST  
GŁOWA, BRZUCH, DŁONIE, A MOŻE RAMIONA  
CZY MIĘŚNIE SZCZĘK LUB NOGI?



## JAK MOŻE OBJAWIAĆ SIĘ STRES?

### MYŚLENIE

LUKI W PAMIĘCI, ZAPOMINANIE,  
UTRUDNIONA KONCENTRACJA,  
BRAK ZAINTERESOWANIA  
CZYMKOLWIEK

### EMOCJE

LĘK, ROZDRAŻNIENIE, SMUTEK,  
NERWOWOŚĆ, ZŁOŚĆ, ZAMYKANIE  
SIĘ W SOBIE, ZAKŁOPOTANIE

### CIAŁO

BLADOŚĆ, POCENIE SIĘ, PRZYSPIESZONE BICIE SERCA,  
NAPIĘCIE MIĘŚNI, ZMIANY CIŚNIENIA KRWI,  
SUCHOŚĆ W USTACH, BÓL PLECÓW, SZYI,  
GŁOWY I INNYCH CZĘŚCI CIAŁA, NIESTRAWNOŚĆ,  
BEZSENNOŚĆ, CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU

### ZACHOWANIA

TRUDNOŚCI Z MÓWIENIEM,  
IMPULSYWNOŚĆ, DRŻENIE,  
TIKI NERWOWE, WYSOKI I NERWOWY  
ŚMIECH,  
ZGRZYTANIE ZĘBAMI, ZMIANY W  
ODŻYWIANIU.

# Egzamin Ósmoklasisty!

SPRÓBUJ  
OKREŚLIĆ SWÓJ  
POZIOM STRESU  
NA TERMOMETRZE  
ORAZ NAPISZ,  
JAKIE EMOCJE,  
+ MYŚLI,  
ZACHOWANIA  
POJAWIAJĄ SIĘ,  
GDY SŁYSZYSZ  
LUB MYŚLISZ O  
EGZAMINIE.

**EMOCJE**

**MYŚLI**

**ZACHOWANIA**



CZY TRUDNO BYŁO OKREŚLIĆ POZIOM STRESU,  
POJAWIAJĄCE SIĘ EMOCJE, MYŚLI I ZACHOWANIA?  
A MOŻE SZYBKO SOBIE Z TYM  
PORADZIŁEŚ/AŚ?

TERAZ ZASTANÓWMY SIĘ, CO MOŻEMY ZROBIĆ,  
ABY POKONAĆ STRES?

OTO KILKA POMYSŁÓW...



Choć stres kojarzy nam się z czymś negatywnym, warto pamiętać, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne jest pewne napięcie.

Odpowiednia porcja stresu pobudza do działania, motywuje nas, ma pozytywny wpływ na nasz ogólny rozwój. Jeśli jednak napięcie towarzyszy nam zbyt długo lub za często – wtedy jego działanie może być szkodliwe.

## POZYTYWNE MYŚLENIE

To, w jaki sposób o czymś myślimy, zależy od naszego nastawienia – obrócenie trudnej sytuacji w żart pomaga rozładować napięcie, warto też myśleć z nadzieją o przyszłości np. "poradzę sobie", "potrafię to zrobić", "dam radę", "będzie dobrze"

## ROZMOWA Z BLISKĄ OSOBĄ

Powiedź o tym, co cię martwi bliskim osobom – rodzicom, rodzeństwu lub przyjaciołom. Otrzymasz wsparcie i pozwolą ci spojrzeć na trudność z innej perspektywy.

## WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie, że twój stres to np. zwierzak. Zobacz go w wyobraźni i spróbuj oswoić. Już nie jest taki straszny?

Prawda?

## Sposoby na stres

## INNE

Spacer, rower, bieganie, zajęcie się czymś co lubisz np. gotowanie, kontakt ze swoim zwierzakiem domowym

## ĆWICZENIA FIZYCZNE

Odprężają i pomagają rozluźnić napięte mięśnie. Dodatkowo organizm dotlenia się, czyli poprawia się praca mózgu, serca i płuc. To wszystko wpływa na lepszą pamięć i koncentrację.

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

W stresie pojawia się nieprzyjemne napięcie mięśni, wyraża się to np. drżeniem głosu, rąk, oddechu. Relaks polega na rozluźnieniu i uspokojeniu. Możesz zrobić kilka głębokich oddechów lub spróbować ćwiczeń na uważność, aby poprawić koncentrację



# GDY STRES LUB ZMĘCZENIE POJAWIA SIĘ PODCZAS NAUKI...



Zrób sobie przerwę



Napij się wody



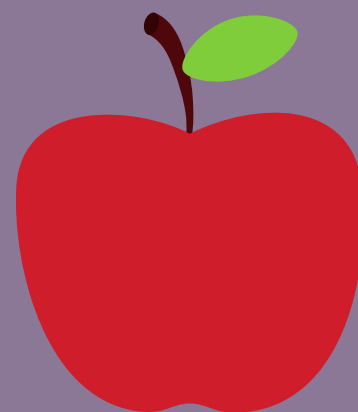
Zdrzemnij się

friends

Poproś kogoś o pomoc



Zajmij się na chwilę czymś  
innym np. posłuchaj muzyki,  
zatańcz, poskacz, wyjdź na  
chwilę na dwór



Zadbaj o zdrowy posiłek

**POWODZENIA!**