

Stres pod kontrolą, czyli co robić, gdy dopada nas stres?

Stresy, zdenerwowanie i niepokój bardziej zależą od tego, co dzieje się w twojej głowie, niż od tego, co się dzieje wokół ciebie. Co możesz zrobić ze stresem? Albo próbować bezpośrednio **rozwiązać problem**, który go wywołuje, albo skoncentrować się na **kontrolowaniu emocji** wywołanych przez stresową sytuację. Swoje własne sposoby na zwalczanie stresu przed egzaminem czy występem mają znani i lubiani aktorzy i piosenkarze.

Sylwia Wiśniewska przekonuje, że: "dobrym sposobem na stres jest picie rumianku, a za najlepszą metodę uznaje 15-minutowe odizolowanie się wyciszenie, np. na ławce w parku. Najważniejsze w takich chwilach jest skupienie i powtarzanie sobie, że wszystko będzie dobrze."

Uspokojenie myśli poleca też **Gabriel Fleszar**: "najlepiej zamknąć oczy, uspokoić oddech i pomyśleć o czymś przyjemnym.

Natomiast **Norbi** uważa, że "najlepszym sposobem na stres jest połączenie dobrej, rozluźniającej muzyki z miłym damskim towarzystwem."

Słodki sposób na stres ma **Reni Jusis**, bo "nie ma nic bardziej uspokajającego na maturze niż tabliczka czekolady, a w środku oczywiście...ściąga! Chociażby na szczęście".

Z kolei **Maja Kraft** poleca jako skuteczny "odstresowywacz" aktywny tryb życia: "dobrym sposobem na wszystkie stresy jest uprawianie sportu. Wysiłek fizyczny pozwala zapomnieć o troskach."

Podobnego zdania jest **Anna Przybylska**, która poleca siłownię, rower, basen. Obie Panie są też zgodne, że najlepiej odpędza stres spotkanie z przyjaciółmi.



TWOJE DEBIUTY

Pierwsza klasówka, pierwsza randka, matura, egzaminy na studia, rozmowa o pracę. Każdy z nas silnie przeżywał te wydarzenia, które możemy określić jako debiuty w kolejne etapy życia.

Często nie zastanawialiśmy się nad tym, że wszechogarniający, paraliżujący nas stres można przecież zwalczyć dzięki odpowiedniemu podejściu. Proponujemy kilka sposobów na zmianę naszego myślenia o stresie. Mamy nadzieję, że kiedy je zastosujecie spojrzycie stresowi prosto w oczy ...może nieco łagodniej.

PRAWIDŁOWA OCENA ZDARZENIA

Po pierwsze, najważniejsza jest prawidłowa ocena zdarzenia. Może to wcale nie jest sytuacja, która wymaga od nas aż takiego zaangażowania naszych emocji? Niestety, zakłada to, że musisz myśleć rozsądnie, co w stresie bywa trudne.

PRAWIDŁOWE PODEJŚCIE

Nie wyobrażaj sobie, że jesteś Herkulesem. Wykonasz zadanie na tyle, na ile cię stać. Pamiętaj, że o tym, czy praca jest łatwa czy ciężka, decyduje sposób, jak o niej myślisz. Jeśli myślisz, że praca jest ciężka, taka będzie. Przykład? Gdyby całonocna impreza była czyjąś pracą, traktowałby ją zapewne jako wielką męczarnię.

NIESPODZIEWANY SOJUSZNIK

Stres jest czymś, co istnieje po to, by Ci pomóc. Jeśli powiesz sobie, że chcesz zrobić to, co

robisz, stres może działać pobudzająco: sprawi, że skoncentrujesz się, będziesz szybciej myśleć i przypomnisz sobie to, co wiesz na dany temat.

PLAN RATUNKOWY

Ważne jest, żeby przygotować sobie plan działania. Kiedy wszystko się wali, możesz się go trzymać. Nagromadzenie niedokończonych zadań czyni pracę cięższą i stresującą. Plan sprawia, że nie odczuwa się nieprzyjemnego efektu typu: "O Boże, nawet nie wiem, w co włożyć ręce!"

ZACZARUJ SIĘ

Pozytywne myślenie to tyle, co uklepywanie własnych myśli według własnego widzimisię. Jeśli dostatecznie wiele razy powiesz, że "jest super", istnieje duża szansa, że w to uwierzysz. To działa także na polepszenie urody.

WYPĘDZANIE ZŁEGO DUCHA

Regulując oddech, możemy wyregulować swoje emocje i dotlenić mózg. Nabierz powietrze w płuca, zatrzymaj i policz do pięciu. Oddech "nasyca się stresem", a ty wtedy je "wypuścisz". I po krzyku. Dla pewności powtórz to kilka razy.

NIE PODDAWAJ SIĘ

Jeśli się denerwujesz w obecności kogoś, możesz go o tym poinformować: "Dosyć się denerwuję, ale zaraz uzyskam nad tym kontrolę." Twój rozmówca może Ci pomóc się rozluźnić. Zaczynaj wypowiedź od tego, co wiesz na pewno. W trakcie mówienia twój umysł się odblokuje i pojawią się w nim potrzebne informacje.

NUDNOŚCI

Przy pokonywaniu stresu można użyć techniki "zanudzenia". Zalecają ją lekarze. Należy prowadzić nudny dla stresu tryb życia: właściwie się odżywiać, uprawiać sport, sporo spać i znajdować czas na relaks. Odpoczynek może dać więcej spokoju i efektu niż całonocne przygotowania.

ŻYCZLIWE POSIŁKI

Twoja odporność na stres zależy od tego, czy masz oparcie w innych ludziach. Czasami nic nie można poradzić na emocje, ale można je "zdzjąć z serca". Wtedy nie będą nam ciążyły. Najlepszym wyjściem w takiej sytuacji jest rozmowa z życzliwą osobą; możemy też pójść z nią na spacer.

JEDEN WYSTARCZY

Jeśli wiesz, że jeden stres masz zapewniony (matura, kryzys w związku, trudna rozmowa itp.), możesz darować sobie inne stresy. Nie musisz jechać przez zakorkowane miasto, kłócić się jak zwykle z sąsiadką z siódmego... jedna stresująca rzecz wystarczy.

NIE DAJ SIĘ ZAMARUDZIĆ INNYM

Unikaj ludzi, którzy wiecznie narzekają. Samemu też staraj się nie narzekać i w sytuacji stresowej nie mów innym: *Nie zawracaj mi głowy!*, jeśli możesz miłą pogawędką odwrócić swoją uwagę od stresu.

DYSTANS DO SIEBIE

Przyjrzyj się, jak zabawnie się męczy ten człowiek o twoim nazwisku i imieniu. Przy tworzeniu dystansu do siebie niezbędne jest poczucie humoru. Warto się poważnie

skoncentrować, ale warto też wcześniej się pośmiać.

PRZEWIDYWANIE

Oprócz humoru musisz starać się przewidywać przyszłość. Kiedy koncentrujemy się na naszym problemie, możemy przeżyć w myślach tę STRASZNĄ RZECZ, która jest powodem stresu i przygotować się na każdą ewentualność.

PANUJ NAD SZCZEGÓŁAMI

Może nie będziesz znać kilku danych statystycznych, ale przynajmniej będziesz mieć dobrze uprasowaną bluzkę czy zawiązany krawat. Nieprzewidziane "atrakcje" w postaci plam potu na bluzce czy koszuli osłabiają twoje poczucie pewności i utrudniają zebranie myśli. Dlatego warto panować nad szczegółami.

NA CZYM SIĘ KONCENTROWAĆ

Koncentruj się nie na wyniku, tylko na działaniu: na tym, co robisz lub możesz zrobić aby uzyskać zamierzony efekt. Kiedy myślisz o tym, co zrobisz, jeśli ci się nie uda, niepotrzebnie prowokujesz taką sytuację.

PRZYGOTOWANIE

Żeby obniżyć stres - np. na maturze - warto jednak trochę się do niej pouczyć. Warto również wypocząć, dobrze się wyspać i założyć eleganckie, ale skromne i wygodne ubranie. Warto też pamiętać, żeby użyć rano antyperspirantu, który pozwoli czuć się pewnie przez cały dzień.

Pedagog szkolny

Edyta Ziarko