



Łuzak



Przed egzaminem...

6 kwietnia 2016

Warto jeszcze w ostatniej chwili sięgnąć do kilku dobrych rad: na pewno nie zaszkodzą, a zastosowanie ich może przynieść pożądany efekt. Opracowali je mądrzejsi od nas, psychologowie, którzy znają się na problemach egzaminacyjnych i trudnościach w nauce. Polecam więc ten numer „Łuzaka”.

Wszystkim Koleżankom i Kolegom (sobie oczywiście też!) życzymy tradycyjnie połamania pióra na egzaminach, czyli po ludzku pisząc: POWODZENIA!

Oliwia i Dominika



STRES ma plusy i minusy

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

1. Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem suchości.
2. Zaburzenia koordynacji.
3. Zwolniony refleks.
4. Lęk i zamęt w głowie.
5. Niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia.

Skutki optymalnego poziomu stresu:

1. Odprężenie i jednoczesny przyływ energii.
2. Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania.
3. Wyostrzona uwaga i wiara w siebie.
4. Szybki refleks.
5. Zainteresowanie, zaangażowanie i łatwość realizacji zadań.

BEZ STRESU
DO SUKCESU!

BEZ STRESU
DO SUKCESU!



Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu, czyli nudy:

1. Poczucie znudzenia i bezużyteczności.
2. Brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii.
3. Depresja.
4. Przekonanie, iż wszystko jest bez sensu.
5. Urastanie prostych prac do ogromnych zadań, które wydają się niemożliwe do zrealizowania.





BEZ STRESU DO SUKCESU!



Czym jest stres?

Stres to **nasza** reakcja na bodziec pochodzący ze świata zewnętrznego, który wymaga z naszej strony podjęcia jakichś działań (reakcji). Zatem w znacznej mierze reakcja stresowa zależy od nas. Bodziec jest od nas niezależny, ale nasza reakcja na ten bodziec jest od nas zależna.

Z tego powodu możemy kontrolować stres!

Jak radzić sobie ze stresem?



1. Zaakceptuj stres, którego nie da się wyeliminować!



Wielu sytuacji stresowych nie da się wyeliminować. Jeżeli stresuje mnie to, że codziennie muszę wstawać z łóżka, to... no cóż, takiej sytuacji raczej nie da się wyeliminować w rozsądny sposób.

Warto przyjąć postawę odpowiedzialności za nasz własny stres. To ja jestem odpowiedzialny za mój stres, więc przyjmuję za niego odpowiedzialność. Jest to moja decyzja, czy będę się tym czy owym stresował, czy też nie. Warto także pamiętać, że wypieranie sytuacji stresowej jest dla mózgu dużo bardziej kosztowne, niż zaakceptowanie go.



2. Uśmiechaj się!



Śmiech to jeden najprostszyc i najbardziej skutecznych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Po pierwsze, śmiech to zdrowie. Należy jak najczęściej się śmiać, aby stać się bardziej odpornym na stres. Śmiech, choćby i sztuczny, wywołuje w organizmie człowieka reakcje fizjologiczne ograniczające negatywne skutki stresu.

3. Użyj wyobraźni w walce ze stresem!



Jest wiele technik bazujących na wyobraźni czy pracy z podświadomością. Są to bardzo skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Przykładowe techniki:

Miejsce marzeń



Stwórz w wyobraźni swoje miejsce marzeń i odwiedzaj je, kiedy się stresujesz. Użyj do tego jak najwięcej zmysłów: wzrok, słuch, zapach, smak, dotyk.



Wymarzonym miejscem może być plaża w tropikach i towarzyszący Ci zapach oceanu; świetlisty las, w którym słychać łagodny śpiew ptaków; ogród na wsi i pokryta poranną rosą trawa, po której stąpasz boso itd. Takie miejsce niech będzie Twoim sekretnym miejscem marzeń, które powinno być indywidualne, stworzone przez Ciebie, dla Ciebie, ku Twojej przyjemności...

Submodalności

1. Wyobraź sobie bardzo dokładnie sytuację, która Cię stresuje. Przeżywaj ją przez chwilę – odczuj ją w trzewiach.
2. Wyobraź sobie, w którym miejscu ciała jest zlokalizowany stres związany z tą sytuacją. Poczuj jego kształt, kolor, stan skupienia, zapach i smak. Może to być ciężki, ciemny kamień gdzieś w żołądku albo czerwona gazowa kula pod pępkiem.
3. Wyciągnij ten stres w wyobraźni ze swojego ciała i połóż go przed sobą.
4. Zmień charakterystykę stresu: zmień kolor, na jaki chcesz, zmodyfikuj stan skupienia, gęstość, zapach itd. tak, aby budziła miłe uczucia.
5. Jeżeli sytuacja przestanie budzić w Tobie złe emocje, jest gotowa, aby włożyć ją tam, skąd została wyciągnięta, do wewnątrz ciała. Włożenie jej z powrotem powinno wywołać uczucie ulgi i odprężenia.

4. Uprawiaj sport!

Nie chodzi tu o sport wyczynowy czy zawodowy, ale o zwykły wysiłek fizyczny (np. przekopanie ogródka, spacer z psem, taniec). Regularne uprawianie ruchu nie tylko pozwala rozładować napięcie, pobudza wydzielanie endorfin, ale także zwiększa odporność na stres. To w zasadzie powinien być punkt numer 1!



STRATEGIA POKONANIA STRESU (oczywiście negatywnego)

1. Skoncentruj się na zadaniach i celu, jaki masz osiągnąć.
2. Masz możliwości, więc uwierz w sukces.
3. Nie trać czasu na zbędne czynności.
4. Przygotuj miejsce swojej pracy, np. uporządkuj je.
5. Nie zwalniasz się od wykonania pracy.
6. Nie usprawiedliwiasz się, czyli nie szukaj zadań zastępczych.
7. Konsekwentnie zmierzaj do osiągnięcia celu.



Sposoby zwalczania stresu

Stres towarzyszy każdemu człowiekowi. Niekiedy daje przyływ adrenaliny i pobudza do działania, ale jego nadmiar może być źródłem wielu poważnych schorzeń chorobowych. Niestety, nie można zapobiec wielu sytuacjom stresowym, ale istnieją sposoby na złagodzenie jego skutków i radzenia sobie z nim.

1.Sok pomarańczowy

Prowadzone badania wykazały, że witamina C znacznie zmniejsza wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za stres. W związku z tym warto codziennie pić sok pomarańczowy.

2.Podlewanie kwiatów

Może wydawać się to głupie, ale psychoterapeuci zgodnie twierdzą, że zielony jest jednym z najbardziej odstresowujących kolorów. Powinno się też przebywać jak najwięcej w otoczeniu naturalnych barw, np. niebieskiej czy brązowej. Warto też unikać ostrych kolorów, takich jak pomarańczowy czy czerwony.

3.Zabawa z psem i kotem

Kontakt z psem i kotem skutecznie zapobiega depresjom oraz znacznie obniża poziom napięcia. Osoby, które codziennie idą z psem na spacer, biegają, bawią się z kotem są szczęśliwsze.

5.Ćwiczenia rozluźniające

Kilka prostych ćwiczeń rozluźniających może zdziałać cuda. To idealny sposób na odprężenie się.



Redaktorki wydania: Dominika Adryan, Oliwia Musiał, kl. III A

Zdjęcia i materiały: www.stres-info.com.pl; archiwum „Luzaka”

Opiekun: Mirosława Baczowska-Milian