



Radzę sobie z trudnościami

Jak lepiej radzić sobie ze stresem
i wyzwaniami?



Trudności są częścią życia

Każdy z nas mierzy się z wyzwaniami. Sprawdziany, wystąpienia przed klasą, konflikty z bliskimi, zmiany, niepowodzenia czy natłok obowiązków mogą wywoływać stres i silne emocje. To naturalna reakcja organizmu na sytuacje, które postrzegamy jako wymagające lub niepewne.

Stres sam w sobie nie jest czymś złym. W wielu sytuacjach pomaga nam się skoncentrować, zmobilizować do działania i szybciej reagować. Problem pojawia się wtedy, gdy towarzyszy nam przez dłuższy czas lub jest tak silny, że utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Dobra wiadomość jest taka, że umiejętność radzenia sobie ze stresem można rozwijać. Nie polega ona na unikaniu trudnych sytuacji, ale na poznawaniu sposobów, które pomagają odzyskać równowagę i lepiej zadbać o siebie.



W tym informatorze znajdziesz praktyczne wskazówki, dzięki którym dowiesz się, jak rozpoznawać sygnały stresu, jak reagować w trudniejszych momentach i gdzie szukać wsparcia, kiedy go potrzebujesz.

Czym jest stres?

Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje, które wymagają od nas większego wysiłku, zaangażowania lub przystosowania się do zmian.

Może pojawić się przed ważnym wydarzeniem, w obliczu nowego wyzwania lub wtedy, gdy czujemy, że czegoś jest po prostu za dużo.

Najważniejsze jest nie to, aby całkowicie wyeliminować stres, ale aby nauczyć się rozpoznawać jego sygnały i reagować na nie w sposób, który będzie wspierał nasze zdrowie i samopoczucie.

Zapamiętaj!

Stres jest naturalną reakcją organizmu. To, jak sobie z nim radzimy, ma wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Czy wiesz, że?

Niewielki poziom stresu może działać mobilizująco i pomagać w osiągnięciu celów. Dopiero przewlekły lub bardzo silny stres może negatywnie wpływać na nasze zdrowie, koncentrację i codzienne funkcjonowanie.

Jak radzić sobie ze stresem?

Trzy kroki, które pomagają odzyskać równowagę:



KROK 1

Zauważ

Rozpoznaj sygnały stresu w myślach, emocjach, ciele i zachowaniu.



KROK 2

Zrozum

Zastanów się, co stoi za stresem i czego teraz potrzebujesz.



KROK 3

Zareaguj

Znajdź sposób, który pomoże Ci odzyskać równowagę.

Rozpoznaj sygnały stresu

Stres nie zawsze wygląda tak samo. Czasami odczuwamy go w ciele, czasami w naszych myślach, emocjach lub zachowaniu. Każdy reaguje inaczej; dlatego warto nauczyć się rozpoznawać własne sygnały.

Im wcześniej zauważysz, jak stres zaczyna wpływać na Twoje samopoczucie, tym łatwiej będzie Ci zadbać o siebie i skorzystać ze sposobów, które pomagają odzyskać równowagę.

Jak stres może dawać o sobie znać?



W myślach

- trudno Ci się skupić,
- masz natłok myśli,
- często się zamartwiasz,
- trudno Ci podjąć decyzję.



W emocjach

- czujesz niepokój,
- łatwo się denerwujesz,
- odczuwasz smutek lub frustrację,
- masz poczucie przytłoczenia.



W ciele

- boli Cię głowa lub brzuch,
- czujesz napięcie mięśni,
- szybciej bije Ci serce,
- masz problemy ze snem,
- odczuwasz zmęczenie.



W zachowaniu

- odkładasz obowiązki na później,
- unikasz kontaktu z innymi,
- łatwiej wybuchasz złością,
- trudno Ci się zrelaksować,
- spędzasz więcej czasu przed ekranem niż zwykle.

Nie każdy doświadcza wszystkich tych objawów. Zastanów się, które z nich najczęściej pojawiają się u Ciebie.

Zastanów się, co stoi za stresem

Kiedy zauważysz sygnały stresu, warto zatrzymać się na chwilę i spróbować zrozumieć, skąd się biorą. Sama świadomość tego, co wywołuje napięcie, często pomaga spojrzeć na sytuację z większym spokojem.

Nie zawsze mamy wpływ na to, co się wydarza. Możemy jednak zastanowić się, co jest dla nas w danym momencie trudne i czego potrzebujemy.

Zadaj sobie trzy pytania

1 Co się wydarzyło?

Opisz sytuację, która wywołała stres.

2 Co teraz czuję?

Nazwij emocje, które się pojawiły.

3 Czego teraz potrzebuję?

Może potrzebujesz odpoczynku, rozmowy, wsparcia, ruchu albo chwili dla siebie.

Nie musisz od razu znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Samo zatrzymanie się i refleksja są ważnym krokiem.

Moja chwila zatrzymania

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, która była dla Ciebie stresująca.

Co się wydarzyło?

.....

.....

Jak się wtedy czułem(-am)?

.....

.....

Co mogłoby mi wtedy pomóc?

.....

.....



Czy wiesz, że?

Nazwanie własnych emocji może pomóc w zmniejszeniu ich intensywności. Kiedy potrafimy określić, co czujemy i dlaczego, łatwiej jest znaleźć sposób, by zadbać o siebie.

Znajdź sposób, który pomoże Ci odzyskać równowagę

Nie każda trudna sytuacja wymaga natychmiastowego rozwiązania. Czasami pierwszym krokiem jest po prostu zadbanie o siebie i odzyskanie spokoju. Dopiero wtedy łatwiej spojrzeć na problem z nowej perspektywy.

Nie ma jednego sposobu, który działa na wszystkich. Warto poznawać różne strategie i stopniowo tworzyć swój własny „zestaw pierwszej pomocy”, z którego możesz korzystać wtedy, gdy pojawi się stres.

Co może pomóc?



Porozmawiaj z kimś, komu ufasz

Rozmowa pozwala uporządkować myśli i poczuć, że nie jesteś sam(-a). Nie musisz od razu szukać rozwiązania, czasami samo bycie wysłuchanym przynosi ulgę.



Zatrzymaj się i weź kilka spokojnych oddechów

Powolny oddech pomaga wyciszyć organizm i zmniejszyć napięcie. Wystarczy kilka minut, aby poczuć różnicę.



Aktywność fizyczna

Spacer, jazda na rowerze, taniec czy inna aktywność fizyczna pomagają rozładować napięcie i poprawić samopoczucie.



Zrób coś, co pomaga Ci się zrelaksować

Posłuchaj muzyki, poczytaj książkę, narysuj coś, pobaw się ze zwierzęciem lub spędź chwilę na świeżym powietrzu. Każdy ma własne sposoby na regenerację.

Twój plan na trudniejszy dzień

Każdy z nas ma inne potrzeby i inne sposoby radzenia sobie ze stresem. Dlatego warto wcześniej zastanowić się, co pomaga właśnie Tobie. Dzięki temu, gdy pojawi się trudniejszy moment, łatwiej będzie Ci sięgnąć po sprawdzone rozwiązania.

Mój plan działania

Kiedy zauważę, że zaczynam odczuwać stres...

- 1 Zatrzymam się i nazwę to, co czuję.
- 2 Przypomnę sobie, co zwykle pomaga mi odzyskać spokój.
- 3 Jeśli będzie mi trudno poradzić sobie samodzielnie, poproszę o wsparcie zaufaną osobę.

! Pamiętaj!

Nie zawsze mamy wpływ na to, co nas spotyka. Mamy jednak wpływ na to, jak zadbamy o siebie i z jakiego wsparcia skorzystamy. Budowanie odporności psychicznej nie polega na unikaniu trudności. Polega na rozwijaniu umiejętności, które pomagają przechodzić przez nie krok po kroku.

ĆWICZENIE

Moja skrzynka wsparcia

Zaznacz rzeczy, które pomagają Ci poczuć się lepiej:

☐

Muzyka

☐

Spacer

☐

Sport

☐

Rozmowa

☐

Czytanie

☐

Rysowanie

☐

Kontakt z naturą

☐

Inne:

.....

.....

Wróć do tej listy, gdy poczujesz, że stres zaczyna brać górę.



Nie wszystko musisz dźwigać sam(-a)

Każdy z nas przeżywa trudniejsze chwile. Czasami własne sposoby radzenia sobie ze stresem wystarczają, ale zdarzają się sytuacje, kiedy warto poprosić o wsparcie drugą osobę. **Proślenie o pomoc nie oznacza, że sobie nie radzisz. Oznacza, że potrafisz zauważyć swoje potrzeby i zadbać o siebie.**

Kiedy warto porozmawiać z kimś zaufanym?

Nie czekaj, aż problem stanie się bardzo poważny. Warto poszukać wsparcia, jeśli:

- stres lub trudne emocje utrzymują się przez dłuższy czas,
- coraz trudniej jest Ci wykonywać codzienne obowiązki,
- masz wrażenie, że samodzielnie trudno Ci znaleźć rozwiązanie.
- masz poczucie, że sytuacja Cię przerasta,
- przestajesz czerpać radość z rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność,
- Rozmowa może pomóc spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Twoja sieć wsparcia

rodzic lub opiekun

rodzeństwo lub inny członek rodziny

przyjaciół lub przyjaciółka

wychowawca

nauczyciel

pedagog lub psycholog szkolny

psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra

Gdzie szukać pomocy? Bezpłatne wsparcie:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Numer alarmowy — jeśli życie lub zdrowie jest zagrożone

112



Półtorej Minuty dla Zdrowia Psychicznego

RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



półtorej
minuty

Autorka: Krystyna Piątkowska