

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

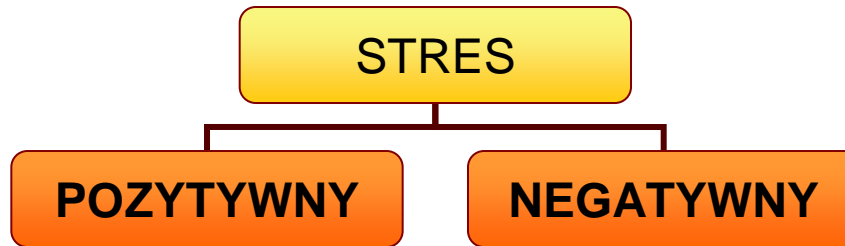




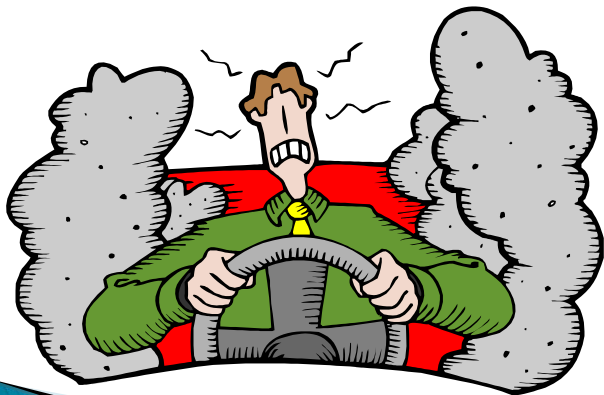
**STRES**  
**z języka**  
**łacińskiego**  
**„stringere”**  
**oznacza zaciskać**

# Troszkę definicji...

- ▶ Zespół procesów przygotowujący organizm do nowej, nietypowej sytuacji,
- ▶ Fizjologiczny stan „podwyższonej gotowości bojowej” organizmu do stawienia czoła codziennym wyzwaniom życia.



**JEŚLI JEST  
KRÓTKOTRWAŁY  
I MOBILIZUJE  
ORGANIZM DO  
KONSTRUKTYWNEGO  
DZIAŁANIA!**



**JEŚLI TRWA ZBYT  
DŁUGO, NIE ULEGA  
ROZŁADOWANIU  
I WYWOŁUJE PRZYKRE  
DOLEGLIWOŚCI ORAZ  
CHOROBY!**



# Sprzymierzeniec gdy:

- ▶ Np., tuż przed lekcją dowiadujemy się, że jest kartkówka, na którą zupełnie się nie przygotowaliśmy i szybko wertujemy zeszyt celem ekspresowej nauki... pod wpływem stresu jesteśmy w stanie wiele zapamiętać, jednak tylko na kilkanaście minut ☹️ (na kartkówkę wystarczy 😊)





# Wróg, gdy:

- ▶ Np., od pewnego czasu wzięliśmy na swoje barki zbyt wiele obowiązków i nie jesteśmy w stanie wszystkim podołać... pogarsza się sytuacja ocen w szkole... z dnia na dzień zastanawiamy się co to będzie, szukamy wyjścia, prowadzimy nieregularny tryb życia, zaczynamy kłamać, unikać znajomych...



**Długotrwały stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak:**

**Choroby serca**

**Chorobę niedokrwienną**

**Zawał**

**Zaburzenie rytmu serca**

**Nadciśnienie tętnicze**

**Chorobę wrzodową żołądka**

**i dwunastnicy**

**Wysoko poziom**

**cholesterolu we krwi**

**Nerwice**

**Bezsenność**

**Obniżenie odporności**





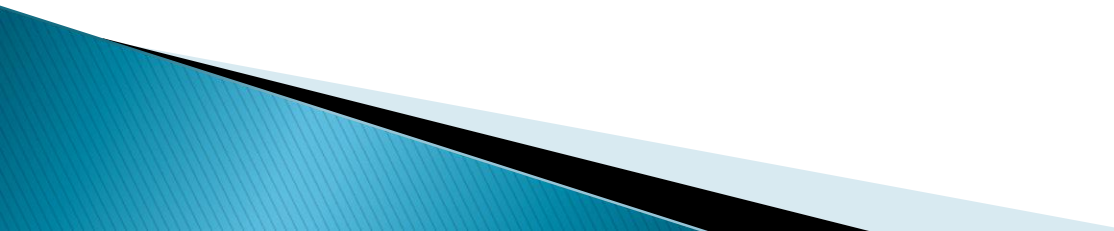
**CO ZROBIĆ  
ŻEBY NIE  
ZWARIOWAĆ?**



**Nie wpadnij w nałóg... jeśli już jakiś masz to z nim walcz!**



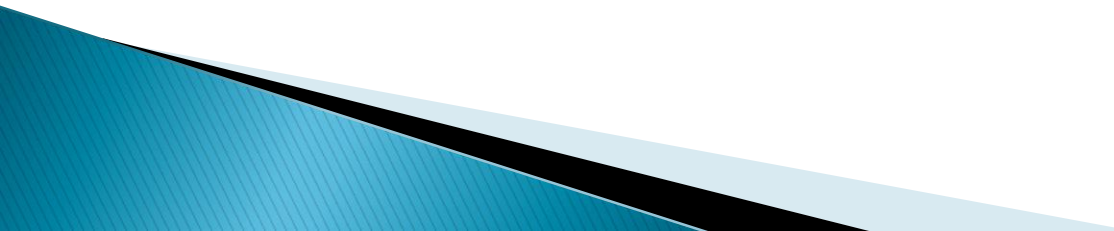
**Nie rób wszystkiego sam...  
szczególnie tego co zdecydowanie  
wykracza poza twoje możliwości!  
Nie można liczyć tylko na siebie!  
Pamiętaj ,że należy ufać ludziom  
i ....**





**Nie myśleć o  
tym!**

Człowiek ma tendencje do  
oceniańa wszystkiego i każdego  
po pierwszym spojrzeniu...  
Nie przestrasz się człowieka ze  
względu na jego minę ,sylwetkę  
czy stopień naukowy i zapamiętaj...

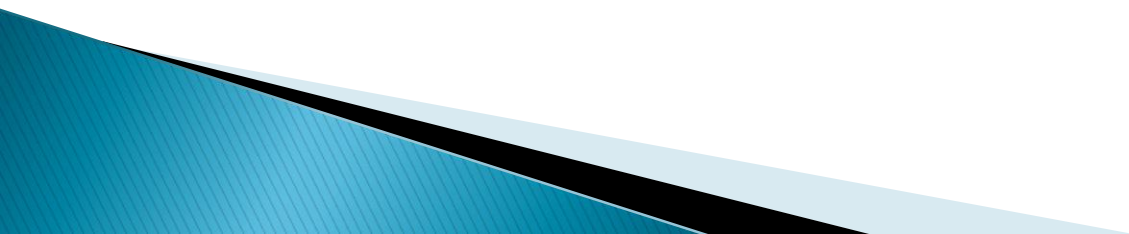






**Nie ocenia  
się ciastek  
po  
opakowaniu!**

**Musisz wierzyć w swoją  
wewnętrzną moc...**





## **Sila twojego umysłu**

**może dokonać większych cudów niż siła twoich mięśni**

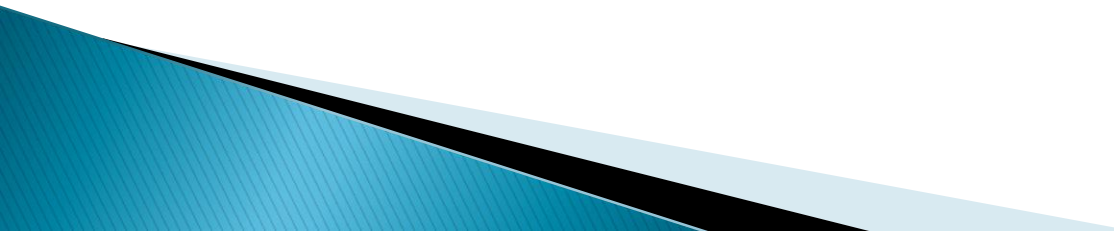
Bardzo ważny jest także sen...  
dostateczna ilość snu ,  
nieprzerwanego, głębokiego,  
pomaga uwolnić organizm od  
stresu i napięć doświadczanych  
w ciągu dnia i zregenerować siły  
na nowy dzień!  
Może być go za mało ,ale i za  
dużo...



**Wysypiaj się!**



**Bardzo ważny jest  
wypoczynek... oczywiście  
czynny ,a nie ograniczony  
do seriali i chipsów...**





**CZAS NA RELAKS !**



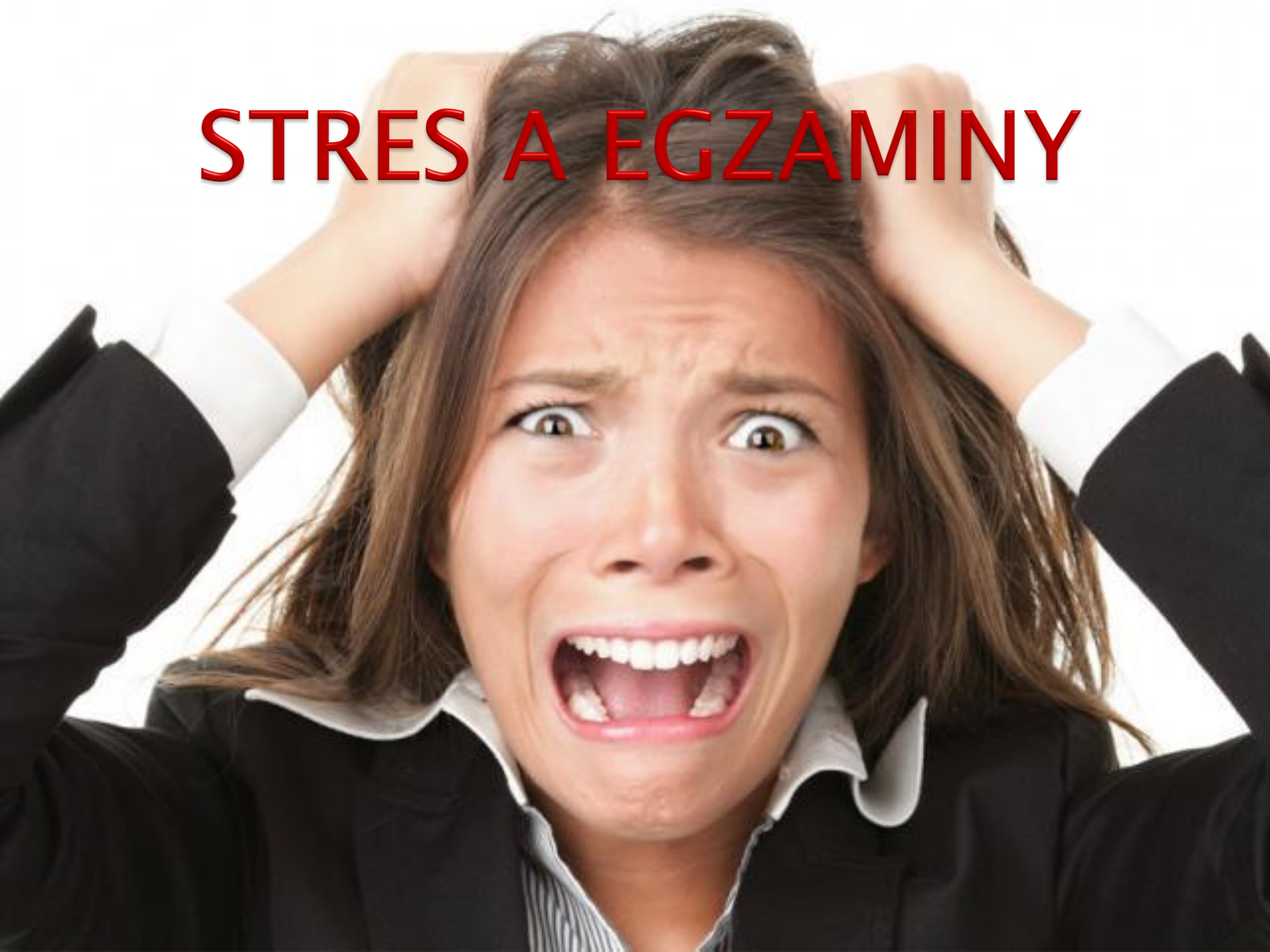
**Nie spóźniaj się!**



**Miej marzenia!!!**



# STRES A EGZAMINY



# Pięć rzeczy zwiększających stres przedegzaminacyjny:

1. Nadmierna nauka.
2. Oczekiwania i wymagania innych osób.
3. Rozpoczęcie nauki tuż przed egzaminem.
4. Zbytnie zamartwianie się.
5. Brak snu.



Główną przyczyną obniżenia odporności na stres jest świadomość tego, że nie zdążysz się przygotować.

**Rada: bądź systematyczny!!!!**

Powtarzanie w sposób zorganizowany i racjonalny ułatwi Ci zapamiętywanie potrzebnych informacji.





# Pięć rzeczy zmniejszających stres przedegzaminacyjny:

1. Rozmowa o swoich lękach z rodzicami, nauczycielami i przyjaciółmi.
2. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych.
3. Przeznaczenie czasu wolnego na wypoczynek.
4. Bycie świadomym tego, że zdane egzaminy nie są świadectwem tego, jakim jesteś człowiekiem.
5. Unikanie martwienia się na zapas.



Jak szybko się uspokoić tuż przed egzaminem?





Dodaj sobie pozytywnej energii,  
robiąc przez godzinę coś, co  
sprawia Ci przyjemność.

- ▶ **Wizualizuj sobie Twoje ulubione, najbardziej relaksujące miejsce,**







**Przypomnij sobie  
o swoim osiągnięciu,  
z którego jesteś dumny.**





**Zjedz pierniczka**



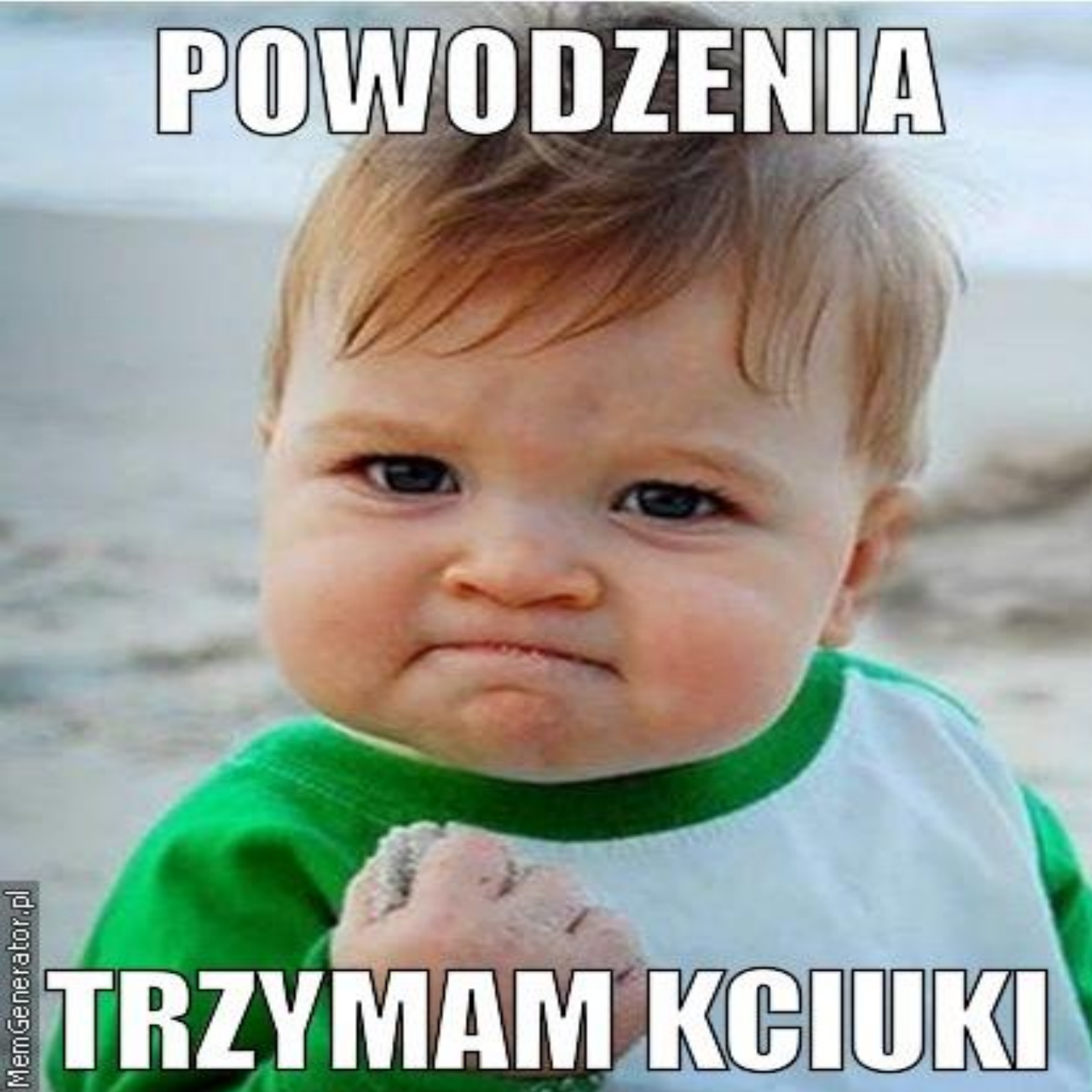
**(imbir w nim  
zawarty pomaga  
się uspokoić).**

Pomyśl, że jutro o tej samej porze będziesz już po egzaminie.





**POWODZENIA**



**TRZYMAM KCIUKI**



## **Bibliografia:**

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/stres-co-to-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>

<http://www.szpitaljp2.krakow.pl/fileadmin/media/marketing/1stres%20.pdf?fclid=lwAR2GGOlZGhbxy8Fkm0uRypZDwf1n0zxAYJAvXsm5VIJY-EP2eMGu2YpROAk>

<https://emocje.pro/jak-radzic-sobie-stresem/>

Zdjęcia- Google