

## **Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?**

Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie. Jest to reakcja organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu wymagania fizyczne i psychiczne. Przyczyną stresu są bodźce, które zmieniają stopień gotowości człowieka do działania i określane są jako stresory. Dzięki nim życie nie jest monotonne, krótkotrwały stres jest zjawiskiem mobilizującym, pomaga nam przetrwać trudności.

Stres przebiega w następujących fazach:

Faza alarmowa. Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją. Wyróżniamy tutaj:

- Stadium szoku.
- Stadium przeciwdziałania szokowi - podejmujemy wysiłki obronne.

Faza przystosowania (odporności). Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. Jednak, gdy unikamy konfrontacji i nie podejmujemy działania pojawia się faza trzecia.

Faza wyczerpania. Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, apatii, niezdolności skutecznego działania, dolegliwości fizycznych, co może prowadzić do poważnych zaburzeń. Dobre opanowanie radzenia sobie ze stresem zapewni nam komfort życia - uchroni przed nudą, ale i przed zmaganiem ponad nasze siły.

Stres nie jest zjawiskiem negatywnym pod warunkiem, że nie unikamy sytuacji stresowych, a sukcesywnie pokonujemy stawiane przed nami zadania. Często wyolbrzymiamy sobie problemy, negatywnie myślimy o tym, co się ma wydarzyć. Bardzo istotne jest pozytywne myślenie, szukanie jasnych stron nawet tych sytuacji, którym trudno nam sprostać.

### **Jak radzić sobie ze stresem?**

Warto:

- Być realistą, choć nie pozbawiać się równocześnie swoich marzeń.
- Rozmawiać o swoich problemach z najbliższymi nam osobami.
- Planować swoje zajęcia, kontrolować czas.
- Nie spieszyć się.
- Robić przerwy w nauce, odpoczywać.
- Właściwie się odżywiać.
- Unikać ludzi „toksycznych”, konfliktowych.
- Być aktywnym fizycznie.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>