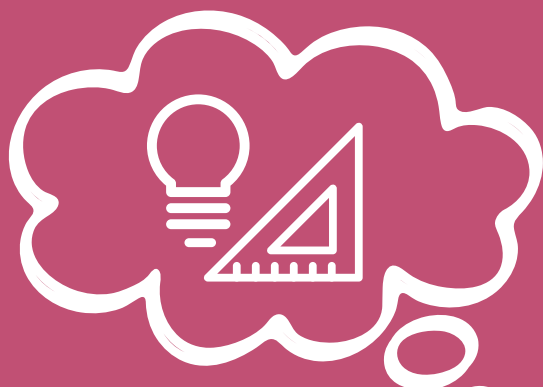


Stres egzaminacyjny



” Ten kto ma silne "dlaczego", zniesie każde "jak".

Anthony Robbins

”

Sesja tuż, tuż...

Rok akademicki żyje swoim rytmem. Na początku jest zwykle spokojnie - wieczorne wyjścia ze znajomymi, czas spędzony na przyjemnościach, imprezy. Od czasu do czasu spokój zburzy kolokwium, praca zaliczeniowa, projekt. Kiedy zbliża się sesja egzaminacyjna, studenckie życie zmienia się diametralnie. Ilość nauki przytłacza, prac zaliczeniowych i samych zaliczeń jest coraz więcej, brakuje czasu na zwyczajne życie, sen, na przyjemności.

Te osoby, które przywiązują wagę do swoich obowiązków i studiów, powoli zaczyna ogarniać uczucie niepewności, wiążące się z rosnącym poziomem stresu. U niektórych pojawiają się destrukcyjne myśli. Inni poświęcają cały swój czas na naukę i kompletnie zmieniają tryb życia, który przez pierwsze miesiące roku akademickiego wiedli. Jeszcze inni, mimo dobrego przygotowania, nie wierzą w swoje możliwości, przeczuwają, że na egzaminie pojawi się akurat to, o czym nie mają pojęcia lub o czym nie było na zajęciach. Zastanawiają się wtedy nad tym, co wykładowcy przyjdzie do głowy podczas przygotowywania egzaminu lub zaliczenia.

Presja

otoczenia



Opisanym wyżej sytuacjom często towarzyszy chęć otrzymania jak najwyższego wyniku. Pojawia się presja otoczenia, nacisk ze strony rodziny, być może chęć otrzymania stypendium. Te (i inne) czynniki mają wpływ na poziom stresu, który może być tak silny, że wpłynie negatywnie najpierw na sam proces przygotowań, a następnie na wynik z egzaminu.

Jak więc osiągnąć satysfakcjonujące wyniki z egzaminów? Wiedza jest niezbędna. Aby uczyć się skutecznie, powinniśmy korzystać z różnych technik. Jednakże nauka to nie wszystko. Nawet posiadanie odpowiedniej ilości wiedzy nie będzie wystarczające, jeżeli działający na nas stres będzie zbyt silny i destrukcyjny. Wtedy zamiast energii do nauki i pobudzającego napięcia, które mogłoby nas motywować, będziemy odczuwać negatywny wpływ stresu. Czym zatem jest ten „stres” i jak z nim żyć?

Stres, czyli co?

Termin „stres” pojawił się w literaturze pierwszy raz, gdy kanadyjski badacz-fizjolog, Hans Selye - określił nim niespecyficzną reakcję organizmu powstałą w odpowiedzi na działanie stresorów (bodźców wywołujących stres). Z czasem okazało się, że oprócz czynników typowo biologicznych, takich jak choroba czy kalectwo, stres mogą wywoływać również czynniki psychologiczne (np. strach i lęk) oraz sytuacje społeczne (np. egzamin czy ścisk w komunikacji miejskiej). Odpowiedź organizmu zależy od rodzaju stresora oraz od jego znaczenia (oceny zagrożenia lub posiadanych zasobów). Nie jest to więc automatyczna reakcja – jednakowa za każdym razem – a indywidualna reakcja osoby doświadczającej sytuacji stresowej.



Akcja

- reakcja

Stres odnosi się do określonego rodzaju zasobów jakie mamy w sobie, w relacji wobec stawianych przed nami wymagań. Źródłem oczekiwań trudnych do spełnienia są sytuacje zewnętrzne, na równi z wewnętrznymi standardami osoby, która je sobie wyznaczyła. Czasami wymagania zewnętrzne mogą być zbyt duże lub zbyt małe w stosunku do naszych możliwości. Może też być tak, że to my stawiamy sobie wymagania zbyt duże lub zbyt małe.

Warto pamiętać: Stres to zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami czy możliwościami jednostki z jednej strony, a wymaganiami otoczenia z drugiej.

Dla jednych osób stres egzaminacyjny przybierze postać wyzwania, dla drugich zaś – zagrożenia. Pierwszy sposób oceny wystąpi wtedy, kiedy będziemy postrzegać wymagania jako trudne, lecz jednocześnie wysoko ocenimy własne możliwości sprostania im. W efekcie cała sytuacja jawi się jej jako szansa zysku i rozwoju. Zagrożenie natomiast wiąże się z oczekiwaniem krzywdy, z obawą przed potencjalną stratą. Będziemy wówczas zakładać, iż otoczenie jest nieprzychylnie, a nasze zasoby są niewystarczające, by się skutecznie obronić (tutaj oznacza to np. zaliczenie egzaminu).

Skutki

stresu

Nauka określa skutki działania stresu psychologicznego na dwóch płaszczyznach¹: fizjologicznej (podwyższony poziom kortyzolu, obniżona popędowość) i psychologicznej (zachwianie samooceny, zmiany w systemie wartości). Świadomość zagrożeń może nadać człowiekowi kierunek w poszukiwaniu konstruktywnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Pisząc inaczej, skutki stresu są zauważalne zarówno w ciele, zachowaniu, jak i w umyśle. Pojawia się nerwowość, niepokój, rozdrażnienie, zmęczenie i bóle głowy. Mogą wystąpić kłopoty z koncentracją i zapamiętywaniem, a także problemy ze snem i jedzeniem. Jak nie trudno sobie wyobrazić, nauka i zdawanie egzaminów w stanie ogromnego stresu jest bardzo uciążliwe, ponieważ wysokie napięcie obniża efektywność działania.



Objawy stresu związane z *ciałem*

- przyspieszenie bicia serca – wzrost napięcia mięśni
- skurcze mięśniowe – nadmierne pocenie się np. mokre dłonie
- kłopoty z żołądkiem – przyśpieszony oddech – suchość w ustach
- „gęsia skórka” – drżenie rąk – brak koncentracji

Objawy stresu związane z *emocjami*

- niepokój – lęk – irytacja
- rozdrażnienie – złość

Objawy stresu związane z *myślami*

- natłok myśli – myślenie w czarnych barwach
(np. nic nie umiem, na pewno nie zdam, to już koniec)
- pustka w głowie

Style

radzenia sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem obejmuje szereg czynności podejmowanych przez jednostkę w celu przekształcenia istniejącej relacji stresowej w niestresową. By taka zmiana była skuteczna, przeobrażenie musi objąć albo bezpośrednio źródło problemu, albo sposób jego przeżywania. Gdy zachowania realizują pierwszy z tych celów, pełnią funkcję instrumentalną, gdy drugi – pełnią funkcję palliatywną i poprawiają nasz stan emocjonalny.

Badacze (Endler i Parker), którzy analizowali style radzenia sobie ludzi ze stresem, doszli do wniosku, że jednostki mogą preferować pewne sposoby radzenia sobie. Można je w skrócie określić jako:

- zorientowane na zadanie, które są stosowane w celu zmniejszenia bądź przesunięcia działania stresora;
- zorientowane na emocje, gdyż służą przede wszystkim kontrolowaniu reakcji emocjonalnej;
- zorientowane na unikanie, pomagają przede wszystkim zredukować skutki działania stresora, szczególnie działającego krótkotrwale, poprzez angażowanie się w czynności zastępcze oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

15 Strategii

radzenia sobie ze stresem

- 1.** Aktywne radzenie sobie (styl: na zadanie) – podejmowanie działań zmierzających do usunięcia, zmniejszenia stresora lub jego skutków;
- 2.** Planowanie (styl: na zadanie) – rozważania na temat poradzenia sobie ze stresem;
- 3.** Poszukiwanie wsparcia w zakresie rozwiązań (styl: na emocje) – poszukiwanie rady, pomocy czy informacji;
- 4.** Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (styl: na emocje) – szukanie moralnego wsparcia, sympatii czy zrozumienia;
- 5.** Unikanie konkurencyjnych działań (na zadanie) – unikanie działań, które nie są związane z problemem;
- 6.** Zwrot ku religii (styl: na emocje) – religia jako źródło wsparcia emocjonalnego, drogowskaz do pozytywnego przewartościowania i rozwoju;
- 7.** Pozytywne przewartościowanie i rozwój (styl: na zadanie) – dostrzeganie w zdarzeniu wartości dla rozwoju, postrzeganie jej w bardziej pozytywnym świetle;

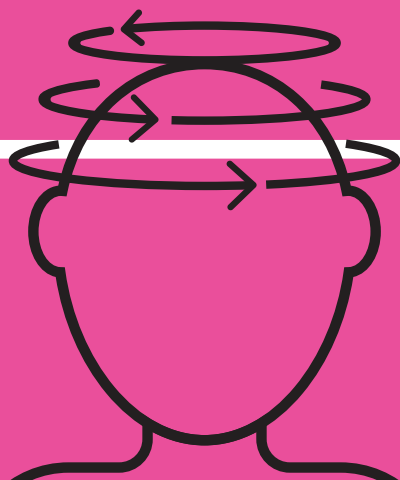
- 8.** Powstrzymanie się od działania (styl: na zadanie) – powstrzymanie się przed działaniem przedwczesnym, wyczekiwanie na właściwy moment;
- 9.** Akceptacja (styl: na unikanie) – przyjęcie zaistniałej sytuacji jako nieodwracalnej, czegoś, do czego należy się przyzwyczaić i nauczyć z tym żyć;
- 10.** Koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu (styl: na emocje) – zaniepokojenie własnymi emocjami i tendencja do ich wyładowywania;
- 11.** Zaprzeczanie (styl: na unikanie) – ignorowanie, odrzucanie faktu zaistniałej sytuacji;
- 12.** Odwracanie uwagi (styl: na unikanie) – unikanie myślenia o konsekwencjach zdarzenia poprzez zajmowanie się innymi czynnościami;
- 13.** Zaprzestanie działań (styl: na unikanie) – bezradność, rezygnacja z wysiłków osiągnięcia celów;
- 14.** Spożywanie alkoholu lub używanie innych środków psychoaktywnych (styl: na unikanie) – spożywanie alkoholu dla doraźnego złagodzenia przykrych emocji;
- 15.** Poczucie humoru (styl: na unikanie) – traktowane jako sposób złagodzenia przykrych emocji.

Fakt: Warto zauważyć, że w ramach radzenia sobie z tym samym stresem można stosować wiele strategii.

Przed

| - w trakcie - po

Doświadczanie stresu egzaminacyjnego nie ogranicza się tylko i wyłącznie do momentu przeżycia samego sprawdzianu – jest znacznie bardziej rozciągnięte w czasie. Radzenie sobie ze stresem stanowi więc proces, w którym kolejność pojawiania się określonych strategii wynika zarówno z Twoich indywidualnych cech, jak i właściwości sytuacji, w której się znalazłeś. Prawidłowy opis wspomnianego zjawiska powinien przede wszystkim uwzględniać jego naturalnie fazowy charakter, podyktowany zmieniającym się stopniem dostępnej podmiotowi kontroli nad źródłem stresu. Wyróżnia się cztery takie etapy – fazę przygotowania, fazę konfrontacji, fazę oczekiwania oraz fazę wyników.



1.

FAZA PRZYGOTOWANIA

(obejmuje czas przed egzaminem)

W tej fazie możliwe jest kształtowanie rezultatu egzaminu przez podjęcie odpowiedniego wysiłku umysłowego oraz rezygnację z czynności utrudniających osiągnięcie zamierzonego celu.

Brak pewności co do realnego przebiegu egzaminu i jego ostatecznych wyników powoduje, że osoby doświadczają niepewności i ambiwalentnych odczuć.

2.

FAZA KONFRONTACJI

(czas egzaminu)

Jednostka musi radzić sobie nie tylko z bezpośrednio stawianymi przed nią wymaganiami, ale także z przeżywanymi emocjami.

Z racji szczególnego ich natężenia na tym etapie, mogą one wyraźnie komplikować przebieg całego procesu. Szacuje się, że odczuwanie najwyższego poziomu lęku przypada na sam początek egzaminu.

3.

FAZA OCZEKIWANIA

(czas po egzaminie do ogłoszenia wyników)

Niepewność wynikająca z nieprzewidywalności egzaminu ustępuje więc miejsca niepewności związanej z brakiem rezultatów.

Niemożliwe staje się jednak jakiegokolwiek oddziaływanie, co pociąga za sobą spadek ilości strategii o funkcji instrumentalnej. Dominują natomiast próby redukcji napięcia spowodowanego oczekiwaniem poprzez uruchamianie strategii o funkcji paliatywnej, ukierunkowanej na emocje.

4.

FAZA WYNIKÓW

(czas po ogłoszeniu wyników)

Znika niepewność, dokonuje się natomiast subiektywna ewaluacja osiągniętego wyniku. Pojawia się polaryzacja uczuć.

Gdy wynik jest pozytywny, wyzwala emocje korzyści i kończy proces radzenia sobie. Gdy jest negatywny, istnieje konieczność dalszego zmagania się z sytuacją i uczuciem porażki.



Czy stresu można uniknąć?

Poczucie własnej efektywności i sukces na egzaminie zależą w dużej mierze od nastawienia. Jednak mimo najlepszego nastawienia, stresu egzaminacyjnego nie da się uniknąć – i dobrze! Optymalny poziom stresu, czyli tzw. eustres, powoduje mobilizację do działania, zwiększa koncentrację uwagi, motywuje do podejmowania nowych wyzwań. W eustresie zwiększony przepływ krwi przez mózg i zwiększenie ilości glukozy we krwi dają możliwość mocniejszego dotlenienia mózgu, przyspieszenia jego metabolizmu, czego rezultatem może być poprawa czujności, zwiększenie selektywności uwagi, zmniejszenie wpływu bodźców rozpraszających. Stres powoduje więc większe skupienie na zadaniu, motywację i wyłączenie zmysłów, pod warunkiem, że nie przekracza pewnego poziomu, indywidualnego dla każdego ucznia. Okazuje się również, że pozytywne postrzeganie stresu powoduje zwiększenie efektywności działania, nawet jeśli poziom stresu jest wysoki.

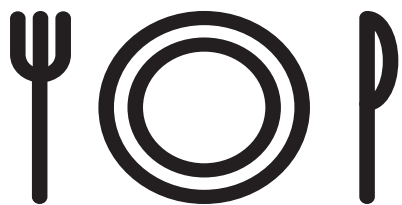
Radzenie sobie ze stresem

Nie tylko dla studentów.

Aby pozbyć się napięcia związanego z pracą, codziennymi obowiązkami i obawami o przyszłość, najczęściej trzeba zainwestować czas lub/i pieniądze. Ponieważ jednego i drugiego zazwyczaj nam brakuje, warto poszukać alternatywnych sposobów, które skutecznie, szybko i sprytnie pozwolą nam poradzić sobie ze stresem.

Wiem co jem

Pierwszym Twoim przyjacielem w walce ze stresem jest zdrowa i zbilansowana dieta. Absolutnie nie wolno zapominać o codziennej porcji owoców i warzyw, a także o odpowiedniej ilości wody (nie coli, napojów energetycznych, napojów gazowanych!). Dobre samopoczucie świetnie poprawia gorzka czekolada, orzechy, seler naciowy, jajka, ziemniaki, pomarańcze, fasolka szparagowa, czarne porzeczki. Unikaj używek – to one często pogłębiają stres i wzmacniają lęk.



Ćwiczenie czyni (nie tylko) mistrza

Ćwiczenia rozluźniające potrafią zdziałać cuda. Najefektywniejsze ćwiczenia redukujące stres to takie, które rozluźniają ciało, dotleniają mózg, redukują stres i pomagają zasnąć. Relaksujący i rozluźniający oddech powinien angażować nie tylko klatkę piersiową, ale przede wszystkim przeponę. Oddychania przeponą można się nauczyć.

Ćwiczenie #1

- Stań w niewielkim rozkroku.
- Połóż dłonie po bokach, tuż pod żebrami.
- Weź głęboki wdech nosem
- Napnij mięśnie brzucha i zatrzymaj powietrze w przeponie na 5 sekund.
- Powoli wypuść powietrze przez nos.
- Staraj się, żeby mięśnie karku, szyi i ramion były przez cały czas rozluźnione.

Ćwiczenie #2

- Pozostań w pozycji z poprzedniego ćwiczenia.
- Ręce swobodnie opuść wzdłuż tułowia.
- Weź głęboki oddech i jednocześnie unieś obie ręce najwyżej jak możesz.
- Powoli wypuszczaj powietrze, jednocześnie opuszczając ręce.



Dbaj

o odpowiednią ilość magnezu

Magnez to pierwiastek, który ma ogromny wpływ na pracę Twojego układu nerwowego, dlatego trzeba zadbać, aby dostarczać jego odpowiednią ilość w spożywanych pokarmach, bądź odpowiednio go suplementować. Magnez stabilizuje funkcje układu nerwowego i pracę mózgu. Uspokaja, poprawia pamięć i wpływa na procesy myślowe. Gdzie znajdziesz konkretną dawkę magnezu? W kaszy gryczanej, fasoli, orzechach, grochu, szpinaku, bananach, żółtym serce, ciemnej czekoladzie (dwie kostki dziennie). Każdego dnia kobiety potrzebują 350 mg magnezu, a mężczyźni 370 mg.

Sport

Sport to zdrowie – to już wiemy...

Aktywność fizyczna pomaga rozładować napięcie. Ważne jest, aby wybrać taki rodzaj aktywności, który będzie dla nas odpowiedni i przyjemny. Dla jednych będzie to bieganie, jazda na rowerze, pływanie lub siłownia. Dla innych skuteczniejsza będzie joga, tai-chi lub po prostu spacer. Sport ma jeszcze inną zaletę. Pozwala na jakiś czas zapomnieć o problemach i zająć myśli czymś zupełnie innym. Ponadto pozytywnie wpływa na krążenie, dotlenia organizm, rozluźnia mięśnie, uwalnia endorfiny i (być może najważniejsze) pozwala nabrać dystansu do codzienności.

Dobry sen

Aby lepiej radzić sobie ze stresem, trzeba się wysypiać. Badania naukowców z University of California pokazują, że podczas fazy snu zwanej REM, gdy przetwarzane są przeżycia emocjonalne, spada poziom noradrenaliny, co pozwala nam szybciej zapomnieć o nieprzyjemnych doświadczeniach. Sen nie tylko pozwala zmniejszyć stres, ale również zwiększa produktywność, podwyższa koncentrację, poprawia nastrój, a dodatkowo wzmacnia system odpornościowy.

Śmiech to zdrowie

Na stres doskonale jest uśmiechanie się. Śmiech obniża poziom kortyzolu i adrenaliny (hormonów stresu) oraz dodatkowo zwiększa odporność.

Warto mieć czas dla przyjaciół

Czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi może być dla nas czasami stresujący. Jednak to właśnie bliskie nam osoby w sytuacjach kryzysowych są nieocenionym źródłem wsparcia, pomocy i dobrego słowa. Warto docenić obecność drugiego człowieka – warto rozmawiać o swoich problemach, dylematach i stresach.

Kontrola myśli

W haśle „kontrola umysłu” nie ma nic z szarłataństwa. Bardzo zdrowo jest wyrzucać z pamięci negatywne myśli, doświadczenia i emocje. Czasami warto mieć „krótką pamięć” i wykorzystać czas na coś konstruktywnego, niż na „walkę” z własnymi przemyśleniami. Skuteczne wyrzucanie negatywnych myśli możliwe jest przy pomocy pozytywnych afirmacji. Możesz używać ich do zbudowania zaufania i zmiany negatywnego zachowanie w pozytywne – co wcale nie jest trudne. Warto pamiętać o zasadzie „samospełniającego się proroctwa”, które mówi, że kiedy twoje myśli są pozytywne, efekty będą miały podobny wydźwięk; kiedy twoje myśli są negatywne to będzie sprzyjać wszelakim bodźcom obniżającym twoją pewność siebie, a stamtąd już prosta droga do stresu.



Afirmacje

Przykładowe zdania, których możesz użyć jako afirmacji to:

- ◆ Zrobię to!
- ◆ Mogę osiągnąć to, co postanowiłem!
- ◆ Jestem sobą i ludzie będą lubić mnie takim, jakim jestem!
- ◆ Całkowicie kontroluję swoje życie.
- ◆ Wiem, czego chcę i dokąd zmierzam.
- ◆ Uczę się na błędach, z których wyciągam wnioski.
- ◆ Jestem pewny swoich racji.
- ◆ Jestem pewny, że sukces zależy przede wszystkim ode mnie.

Warto dodatkowo pamiętać, że pozytywne myślenie jest pomocne nie tylko w walce z negatywnymi myślami, ale również pomaga w budowaniu pewności siebie.

Czas to pieniądz?

Czas to zdrowie!

Wszyscy czasami narzekamy na brak czasu. Często jednak to my sami sprawiamy, że tego czasu zaczyna nam brakować. Umiejętność zarządzania czasem staje się coraz większym wyzwaniem. Napięty grafik, brak wolnych terminów, wieczne zabieganie, to codzienna rzeczywistość niejednego z nas. Życie pod ciągłą presją rodzi stres, dlatego poznanie technik skutecznego zarządzania sobą w czasie pozwala nie tylko określać priorytety, oszczędzać czas i nie marnować go na niepotrzebne zadania, ale umożliwia wygospodarowanie zasobów na WAŻNIEJSZE rzeczy niż to, co nas na co dzień pochłania.

Zdystansuj się

Równowaga między tym co zawodowe/naukowe, a tym co rodzinne (prywatne) często jest kluczem do szczęśliwego życia. Mówimy przecież, że trzeba mieć umiar we wszystkim, co się robi. Każdy z nas musi pracować ale potrzebuje też mieć czas wolny. Jest wysiłek – musi być odpoczynek. Nie jesteśmy automatami, maszynami, androidami. Nie można ignorować oznak zmęczenia – czasami trzeba po prostu zwolnić i nabrać dystansu. A może trzeba też prze-wartościować pewne sprawy?

Wizualizacja Framing

Wizualizacje mają na celu przede wszystkim psychiczne odcięcie się od sytuacji, która powoduje stres. W momencie kryzysu warto wyobrazić sobie, że zarzuca się na siebie ochronny płaszcz w ulubionym kolorze, trzyma się ogromną, twardą tarczę broniącą przed złymi wpływami z zewnątrz albo zamyka się w przezroczystej bańce lub w bezpiecznym kokonie.

Ćwiczenie:

1. Wyobraź sobie kogoś, kto na Ciebie krzyczy – przyjrzyj się mu dokładnie, odtwórz jego charakterystyczne gesty, mimikę, głos itd.;
2. Teraz zmień głos tej osoby z naturalnego na mowę np. znanych postaci z bajek lub filmów, niech stanie się powolny albo romantyczny – kreuj go, jak tylko zechcesz, po prostu baw się dźwiękami;
3. Następnym krokiem jest charakteryzacja – w myślach ubierz tę osobę w zabawne ubrania (np. strój klauna z dużym czerwonym nosem i bujną peruką);
4. Teraz zmień otoczenie i ubranie na inne – niech Twoja wyobraźnia stara się stworzyć jak najśmieszniejsze obrazy;
5. Kolejny krok to złamanie stanu emocjonalnego – policz np. ilość długopisów na biurku albo innych przedmiotów, które Cię otaczają;
6. I na koniec przywołaj sytuację stresową – zauważ, jak wiele się zmieniło! Jeżeli poczujesz, że nadal choć odrobinę Cię stresuje, powtórz ćwiczenie jeszcze raz.

Mysł pozytywnie

Śmiało patrz w przyszłość. Oczekuj najlepszego, nawet jeżeli od czasu do czasu spotyka Cię rozczarowanie, porażka itp. W ten sposób też się uczysz i rozwijasz. Osoby, które z optymizmem patrzą w przyszłość są zdrowsze i szczęśliwsze.

Nie miej dużo na głowie

Umiejętność skutecznego zarządzania sobą w czasie to między innymi sztuka stawiania sobie realistycznych celów, ustalania tego, co chciałbyś osiągnąć i w jakim czasie, sporządzania konkretnych planów działania, ustalania priorytetów. Grunt, żeby znaleźć równowagę.

Zaakceptuj swoje ograniczenia

Polub siebie takim, jakim jesteś. Zaakceptuj też fakt, że nie musisz/nie jesteś/nie będziesz we wszystkim najlepszy. Dążenie do doskonałości jest jak najbardziej wskazane, ale popełnianie błędów to rzecz ludzka, więc bądź dla siebie tolerancyjny i świętuj nawet te najmniejsze sukcesy.

Asertywność jest dobra

Bądź bardziej asertywny – naucz się mówić NIE. Uboża, nieasertywna komunikacja jest jedną z większych przyczyn stresu w pracy, na uczelni i w domu. Brak umiejętności mówienia o swoich potrzebach, niepokojach i frustracjach powoduje, że narasta w nas stres. Bycie asertywnym pomoże ci komunikować się z otoczeniem bez zbędnego napięcia. Warto jednocześnie pamiętać, że asertywność nie ma nic wspólnego z agresją i byciem niegrzecznym. Poprzez takie zachowania jedynie zrazisz do siebie innych, a to dodatkowo spowoduje u ciebie wzrost napięcia i poziomu stresu. Asertywna komunikacja to wyrażanie swoich myśli i opinii w taktowny (aczkolwiek stanowczy) sposób. Bycie asertywnym pomoże ci mówić o sprawach, które są dla ciebie ważne, a to z kolei pomoże ci poczuć, że kontrolujesz sytuację, co spowoduje obniżenie poziomu stresu.



Metoda

dmuchania w kciuk

Być może brzmi to zabawnie, ale naprawdę działa. Skuteczność tego sposobu została potwierdzona badaniami². Sam proces nabierania powietrza i powolnego wypuszczania go przez usta, przy jednoczesnej koncentracji uwagi na kciuku, ma działanie odprężające. Co więcej - tlen, którego w tej metodzie dostarczamy sobie więcej niż w czasie zwykłego oddychania - dodatkowo pomaga przywrócić stan (większej) równowagi – akcja serca powoli staje się spokojniejsza, a ciśnienie krwi ulega obniżeniu.

² Martin JLR, et al. Systematic review and meta-analysis of vagus nerve stimulation in the treatment of depression: Variable results based on study designs. *European Psychiatry*. 2012;27:147.

Ciekawostka:

Dlaczego święta są źródłem stresu?

Święta są stresogenne z kilku powodów. Po pierwsze – na ich przygotowanie poświęcamy dużo czasu, energii oraz wydajemy więcej pieniędzy. Po drugie – podczas spotkania rodzinnego często padają różne niewygodne pytania, których często sami sobie nie chcemy zadawać. Po trzecie – stresujemy się tematami, które pojawiają się przy świątecznym stole, tj. rozmowy o polityce, religii, seksie, potomstwie, mieszkaniu, kredytach itp.



Metody

radzenia sobie ze stresem

O stresie pozwalają też zapomnieć drobne czynności, takie jak:

- ✓ ciepła kąpiel z dodatkiem ulubionych olejków aromatycznych,
- ✓ ziołowa herbata z melisy lub dziurawca,
- ✓ przeczytanie książki, obejrzenie (lekkiego) filmu,
- ✓ spokojna muzyka,
- ✓ wyjście z psem, zabawa z kotem,
- ✓ poświęcenie czasu pasjom.

Wybór

należy do Ciebie

Warto pamiętać o tym, że metody radzenia sobie ze stresem – tym zwykłym i tym egzaminacyjnym – są po prostu pewną formą aktywności, a więc trzeba się ich po prostu nauczyć. Na początku konkretne ćwiczenia mogą wydać Ci się dziwne albo zwyczajnie śmieszne (jak na przykład dmuchanie w kciuk), ale właśnie o to chodzi. Jeżeli niektóre z metod wywołują uśmiech na twarzy, to doskonale. Jak czytałeś, śmiech nie tylko jest zdrowy, ale również redukuje stres. Zatem każdy powód aby się uśmiechnąć jest odpowiedni.

Relaksacja to niezawodny lek – szybki i dostępny bez recepty! Jeżeli nadal się zastanawiasz, czy warto spróbować, porzuć niepewność. Jeżeli jednak same techniki relaksacyjne nie wystarczą, wtedy warto poszukać wsparcia na zewnątrz – u trenera personalnego, trenera mentalnego, psychologa lub psychiatry.

Bibliografia:

- E. Aronson, Człowiek istota społeczna, PWN, Warszawa 2006.
- P. Zimbardo, Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1999.
- E. Aronson, Psychologia społeczna – serce i umysł, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- M. Klimczak, Trening interpersonalny – materiał wewnętrzny firmy Quest-Centrum Rozwoju Kadr, Warszawa 1999.
- R. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi, GWP, Gdańsk 2003.
- D. Hołówwka, jak budować od podstaw trwałe i dobre relacje z innymi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/zrozumiec-siebie/jak-tworzyc-od-podstaw-trwale-i-dobre-relacje-z-innymi> (12.12.2017)
- J. Godecka, Jak budować dobre relacje z ludźmi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-budowac-dobre-relacje-z-ludźmi> (10.12.2017)
- E. Trzebińska, Dwa wizerunki własnej osoby, PAN, Warszawa 1998.
- B. Wojciszke, Psychologia miłości, GWP, Gdańsk 2006.
- J. Czabała, Czynniki leczące w psychoterapii, PWN, Warszawa 2006.
- J. Prochaska, J. Norcross, Systemy psychoterapeutyczne, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006.
- M. Schneider Corey, G. Corey, Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- J. Terelak, Źródła stresu, ATK, Warszawa 1992.
- E. Terzebińska, Psychologia pozytywna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- J. Kottler, Opór w psychoterapii, GWP, Gdańsk 2007.
- J. Rakowska, Skuteczność psychoterapii, Scholar, Warszawa 2005.
- C. Gelso, J. Hayes, Relacja terapeutyczna, GWP, Gdańsk 2005.
- B. Okun, Skuteczna pomoc psychologiczna, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- I. Hesen-Niedojeck (red.), Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, SPA, Poznań 2002.
- J. Strelau, Psychologia – podręcznik akademicki (t.2), GWP, Gdańsk 2000.
- T. Dzierżykraj-Rogański, Rytm i antyrytm biologiczne, Wiedza Powszechna, Warszawa 1980.
- G.K. Kerhof, Indywidualne różnice w rytmach okołodobowych, Medycyna Lotnicza 2 (91), s. 1-7.
- G. Corey, Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii, Zysk i S-ka, Poznań 2005.
- A. Antonovsky, Rozwikłanie tajemnicy życia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, IPiN, Warszawa 1995.
- M. Leary, Wywieranie wrażenia na innych, GWP, Gdańsk 2001.
- W. Stephan, C. Stephan, Wywieranie wpływu przez grupy. Psychologia relacji, GWP, Gdańsk 2007.
- B. Wojciszke, R. Banaśkiewicz, Zróżnicowanie emocji przeżywanych w kontaktach interpersonalnych, Przegląd Psychologiczny (32) 1989, 879-897.
- S. Atkinson, Budowanie poczucia własnej wartości, Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- G. Schiraldi, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, Funky Books,
- A. Król, Pewność siebie, Edgar, Warszawa 2011.
- S. Wegescheider, Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie, GWP, Gdańsk 2003.
- S. Heyes, S. Spencer, W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, GWP, Gdańsk 2014.
- N. Peale, Moc pozytywnego myślenia, EMKA, Warszawa 2001.
- N. Peale, Uwierz i zwyciężaj, EMKA, Warszawa 2015.
- W. Dyer, pokochaj siebie, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- W. Dyer, Kieruj swoim życiem, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- N. Marszałek, Motywacja bez granic, Złote myśli, Warszawa 2011.
- M. Pantalon, Motywacja – metoda sześciu kroków, GWP, Gdańsk 2017.
- D. Gmitrzak, Pokonaj stres, Edgar, Warszawa 2011.
- K. Minge, Jak uczyć się szybciej i skuteczniej, Edgar, Warszawa 2017.
- M. Clayton, Zarządzanie stresem, Edgar, Warszawa 2008.

Opracowanie merytoryczne:

KRZYSZTOF KUBIAK

**EKSPERT, NAUCZYCIEL AKADEMICKI
DR NAUK SPOŁECZNYCH W ZAKRESIE SOCJOLOGII**

Zawodowo specjalizuje się w kreacji efektywnej komunikacji, copywritingu i socjotechnikach. Tworzy wartościowy content nie tylko dla firm i instytucji państwowych, ale również dla fundacji i stowarzyszeń. Autor wielu publikacji o tematyce społecznej. Przez wiele lat wspierał rozwój dzieci i młodzieży, działając na rzecz Caritas oraz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Prywatnie szczęśliwy mąż i „ojciec na etacie”.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



www.pozytywnyrozwoj.org
www.mz.gov.pl