

JAK UODPORNIC SIĘ NA STRES?

Ludzie różnią się pod względem odporności na stres - jedni mają wyższą, inni niższą odporność. Każdy może jednak skutecznie pracować nad tym, by bardziej uodpornić się na stres i lepiej sobie z nim radzić.

Jeśli więc chcesz wzmocnić swoją odporność na stres:

- **Dobrze się wysypiaj** – nastolatki potrzebują 8-10 godzin snu na dobę. Każda godzina poniżej tego limitu osłabia Twoją odporność. Pamiętaj też, że ważna jest jakość snu: wygodne łóżko, przewietrzony pokój, odpowiednia temperatura.
- **Zdrowo się odżywiaj** – dla radzenia sobie ze stresem szczególnie ważne są składniki odżywcze, takie jak: witaminy z grupy B, witaminy C, D i E oraz magnez, potas, wapń, cynk, żelazo. Pamiętaj o zdrowym śniadaniu! Głód to czynnik, który zwiększa stres.
- **Ruszaj się!** – aktywność ma bardzo dobry wpływ na ciało, mózg

i psychikę. Poszukaj taką, którą lubisz, także spacer. Ważne, żebyś podejmował ją regularnie.

- **Zachowaj kontakt z naturą** – udowodniono, że przebywanie na łonie natury uspokaja i łagodzi stres. Możesz poprawić swoje samopoczucie, nawet jeśli spojrzysz tylko na drzewo. Najlepiej jednak wybrać się od czasu do czasu do parku, lasu czy na łąkę.
- **Zwolnij obroty** – kiedy żyjemy w ciągłym pośpiechu, jesteśmy dużo bardziej zestresowani. Zastanów się, co możesz zrobić na co dzień, żeby mniej się śpieszyć. Jeśli np. codziennie w pośpiechu biegasz do szkoły, lepszym pomysłem może być trochę wcześniejsza pobudka, dzięki której spokojnie zdążysz się przygotować do wyjścia i dotrzeć przed dzwonkiem. A jeśli masz wrażenie, że zajmujesz się zbyt wieloma sprawami na raz, ustal swoje priorytety. Może któreś mniej ważne, należy zawiesić do czasu np. egzaminu.

- **Organizuj swój czas** – kiedy mamy dobrze zaplanowane to, co będziemy robić, mniej się stresujemy i łatwiej jest nam osiągać nasze cele.
- **Ogranicz media elektroniczne** – zbyt częste korzystanie z Internetu, tabletów i smartfonów, a szczególnie z mediów społecznościowych i komunikatorów elektronicznych, może zwiększać naszą podatność na stres. Nie chodzi tu o to, aby z nich rezygnować – są ważnym elementem współczesnego świata. Ważne jest jednak, by tak z nich korzystał, żeby mieć jeszcze czas na inne hobby i spotkania z przyjaciółmi w „realu”.
- **Znajdź fajne hobby** – poszukaj sobie takiego zajęcia (najlepiej, żeby nie wiązało się z byciem on-line), które będzie sprawiało ci przyjemność, będzie kreatywne lub w jakiś sposób będzie cię rozwijać i w którym możesz się spełniać (np. sport, sztuka, pisanstwo, grafika komputerowa, moda, fotografia,

gotowanie, rękodzieło, szycie, pieszce wędrówki).

- **Czytaj książki** – znajdź takie, które trafią w twój gust i których czytanie będzie dla Ciebie przyjemnością. Według badań już 6 minut lekkiej, przyjemnej lektury potrafi zmniejszyć poziom stresu nawet do 68%! Dla porównania – słuchanie muzyki zmniejsza go o ok. 61%, a spacer o 42%.
- **Dbaj o relacje z osobami, na których Ci zależy** – rodzina, przyjaciele, koleżanki i koledzy. Relacje z innymi są bardzo ważne dla naszego samopoczucia i również pomagają nam uodpornić się na stres. Staraj się częściej spotykać z nimi na żywo, twarzą w twarz, a jeśli to niemożliwe – rozmawiaj z nimi telefonicznie lub na czacie video. Media społecznościowe, komunikatory tekstowe czy SMS-y są pomocne, ale raczej jako uzupełnienie. Trudno dzięki nim wszystko wyrazić, nie widać naszych emocji ani nie słychać brzmienia głosu.

- **Szczerze rozmawiaj o tym, co jest dla Ciebie ważne** – dziel się z osobami, które są Ci bliskie, zarówno swoim powodzeniem – tym co Ci się udało, planami, radościami, jak i obawami, wątpliwościami czy zmartwieniami. Mów o swoich troskach, a jeśli tego potrzebujesz, proś o pomoc, radę, wsparcie, które pomoże Ci stawić czoło wyzwaniom.
- **Pamiętaj o swoich potrzebach** – sprawiaj sobie przyjemności, codziennie zadbaj o odpowiednią ilość wypoczynku i relaksu.
- **Dbaj o swoje dobre nastawienie** – staraj się zachować optymizm, nastawiaj się zadaniowo, realistycznie ustalaj swoje oczekiwania i cele, staraj się zaplanować ich realizację – wtedy będzie Ci łatwiej.
- **Pamiętaj o dobrym samopoczuciu** – stres to normalna rzecz, zwłaszcza przed egzaminami. Jesteś w stanie sobie z nim poradzić. Staraj się go łagodzić poprzez ćwiczenia relaksacyjne, antystresowe

Ćwiczenia dobre na stres:

Przyjmij wygodną pozycję, weź powoli wdech przez nos, wolno licząc w myślach do 5 i skupiając swoje myśli tylko na liczeniu. Następnie licząc do 5 wstrzymaj oddech, po czym znów licząc do 5 spokojnie wypuść powietrze przez usta.

Stań spokojnie i prosto. Oddychaj spokojnie, opuść ramiona jak najniżej i zaciśnij pięści, następnie podnieś do góry ramiona i barki, jednocześnie wciągając powietrze nosem. Gdy Twoje ramiona znajdą się najwyżej, zatrzymaj na chwilę oddech, następnie szybko i energicznie strząśnij ramiona w dół, rozluźniając pięści i wypuszczając powietrze ustami.

Stań spokojnie i prosto. Oddychaj spokojnie. Zaczynaj powoli, kręć głową w taki sposób, jakbyś nosem rysował/ła symbol nieskończoności (raz w jedną, raz w drugą stronę).