

AKADEMIA TALENTÓW MUER

Okiełznaj stres. Proste sposoby na trudne wyzwania.

materiały uzupełniające

Nawiąż kontakt ze swoim ciałem i umysłem.

Zredukuj stres i napięcia w ciele, dzięki prawidłowemu oddychaniu.

Mądrze gospodaruj swoim czasem, gdy dopada Cię stres.

**Wykorzystaj techniki relaksacyjne, zarówno kiedy masz dużo czasu,
jak i wtedy, gdy musisz działać szybko.**

Trenerka:



Katarzyna Szorc
psycholog terapeuta

Zobacz pełną lekcję
na akademiarealna.pl/e-learning



Notatki z lekcji

CZYM JEST STRES?

Stres to jest stan obciążenia psychicznego, który powstaje, gdy zostaje zaburzona równowaga Twojego organizmu. Stresem Twój organizm reaguje na zagrożenie. Stan ten sprawia, że nie możesz zupełnie lub masz trudność w wykonaniu ważnych dla Ciebie zadań.

Pamiętaj, że:

Ocena stresu jest subiektywna. Poziom stresu nie może być obiektywnie zmierzony, bo wynika z naszej oceny sytuacji.

To oznacza, że dla każdego z nas to samo zdarzenie wywołuje inny poziom stresu.

Na przykład jeden z nas przed wystąpieniem publicznym poci się, jego serce bije szybciej niż zwykle, zapomina słów. A ktoś inny w trakcie takiego samego wystąpienia jest w swoim żywiole!

STRES MA DWA OBLICZA



Jak sobie z nim radzić?

METODA PIERWSZA

Teraz, kiedy nie jesteś w sytuacji stresowej opracuj ściągę z zajęć, którymi później będziesz mógł odciągnąć swoją uwagę od własnego zdenerwowania.

W tabelce wypisaliśmy przykładowe działania. Spróbuj uzupełnić je o Twoje pomysły na to czym możesz się zająć, by oszukać stres.

spacer	słuchanie muzyki	jogging	telefon do przyjaciela
drzemka	gra na instrumencie	żartowanie	czytanie książki
pływanie	śpiewanie	spotkanie z koleżanką	taniec
ćwiczenia fizyczne	wizualizacja i oddech	hobby	sprzątanie

Tabelkę zachowaj sobie jako ściągę, by potem móc szybko wybrać (lub wylosować!) aktywność, na którą masz ochotę.



Pomóż innym!
Zrób zdjęcie odpowiedzi.
Wrzuć na Grupę
z #Stres



MUER
Akademia Talentów



Jak sobie z nim radzić?

METODA DRUGA

Oddychaj!

Wypróbuj te dwie techniki oddechowe:

Gwiazda oddychania.

Przed sobą widzisz schemat gwiazdy.

Rozpocznij **wdech** zgodnie z ruchem strzałki.

Przytrzymaj się na wierzchołku, **wypuść**

powietrze. Tak przeprowadź swój proces

oddychania przez całą gwiazdę. Pamiętaj, że

twój oddech musi być spokojny, głęboki i...

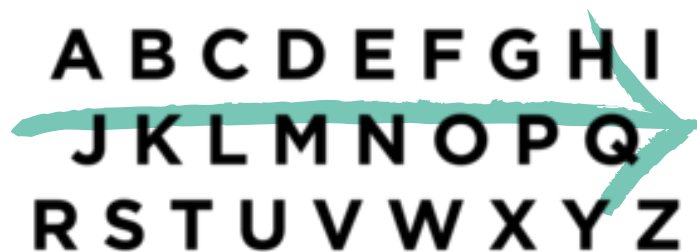
leniwy. Wdychaj powietrze nosem, wypuszczaj ustami.



Alfabet.

Należy wypowiedzieć cały alfabet na jednym **wydechu**.

W miarę ćwiczeń trzeba próbować wypowiadać go coraz wolniej po to, by poprawić kontrolę, jaką sprawuje się nad wydechem.



MUER
Akademia Talentów



Jak sobie z nim radzić?



METODA TRZECIA Wizualizuj!

Wizualizacja to świadome wywołanie pozytywnych obrazów i skojarzeń w naszym umyśle.

Liczne badania naukowe potwierdziły, że nasz mózg nie odróżnia rzeczywistości od wyobrażeń. W czasie, kiedy coś się dzieje oraz w momencie kiedy sobie coś wyobrażamy, w mózgu pobudzają się dokładnie te same ośrodki.

Czyli przywołując w głowie pozytywne obrazy uruchamiamy w mózgu sieci, które są aktywne podczas prawdziwego przeżywania korzystnych emocji.

Kiedy chcesz użyć tej techniki znajdź przyjemne dla Ciebie miejsce, zamknij oczy, jeśli możesz włącz ulubioną spokojną muzykę i... sięgnij pamięcią do ostatnich pozytywnych wydarzeń. Czegoś, co wywołało w Tobie miłe doznania. Może być to cokolwiek, np. zjedzenie pysznego deseru czy przytulenie ukochanej osoby. Poczuj to mocno w sobie.

Odbieraj wizję każdym zmysłem, na przykład jeśli wyobraziłeś sobie, że jesteś na pięknej plaży: wdychaj zapach morza. Zobacz jaki kolor ma woda i co możesz pod nią dostrzec, doznaj odprężenia. Poczuj jak delikatny jest piasek, na którym siedzisz, jak ciepła woda obmywa Twoje stopy, jak gorące promienie słońca ogrzewają Twoją skórę. Usłysz szum morza, fale rozbijające się o drobne skały, śpiew ptaków. Zasmakuj owoców zerwanych prosto z drzewa, napij się wody prosto z kokosa.



MUER
Akademia Talentów



Stres: zasady uniwersalne

Zaznacz, jeśli przestrzegasz zasady :)

Zaopiekuj się sobą.

Bądź dla siebie najlepszym przyjacielem. To nadrzędna zasada.

☐

Odpoczywaj.

Wyznacz sobie dobowy, tygodniowy, a nawet roczny rytm odpoczynku. Pilnuj odpowiedniej ilości snu (generalnie mówi się o 7-8 godzinach). Znajdź czas na swoje hobby. Utrzymuj kontakty z rodziną.

☐

Odpoczywaj.

Spotykaj się z przyjaciółmi. Zachowuj równowagę między aktywnością, a relaksem.

☐

Odżywiaj się zdrowo.

Jedz dużo warzyw i owoców. Unikaj żywności przetworzonej. Pij wodę. Jedz regularnie, podczas jedzenia nigdzie się nie śpiesz. Ciesz się smakiem. Ograniczaj w diecie cukier.

☐

Daj sobie szansę na odreagowanie.

Sam znajdź najlepszy sposób. Możesz krzyczeć. Możesz się przebiec po schodach. Możesz gnieść piłeczkę antystresową. Znajdź czas na sport. Idź na spacer. Zagraj wieczorami w piłkę.

☐

Naucz się oddychać głęboko.

Dotlenienie organizmu to dobry i prosty sposób na redukcję stresu.

☐

Odpuść sobie.

Nie bierz wszystkiego na siebie. Selekcjonuj zadania. Ustaw sobie priorytety. Naucz się stawiać cele i je realizować. Bądź asertywny

☐

Bądź obecny.

Koncentruj się na swoich odczuciach fizycznych i psychicznych, kontroluj swoje stany fizjologiczne, np.: „Robi mi się gorąco? A może czuję się zmęczony?”.

☐

Dbaj o luźniejszą postawę.

Dosłownie. Wyćwicz odpowiednią, wyluzowaną postawę ciała: w stresujących momentach naucz się stawać na całych stopach, lekko ugnij kolana.

☐

I Jak?
Ile masz
punktów?



MUER
Akademia Talentów

Dokument jest załącznikiem
do multimedialnej lekcji dostępnej
bezpłatnie na internetowej platformie
**Akademii Talentów Młodzieżowego
Uniwersytetu Edukacji Realnej**



Projekt p.n. MŁODZI W REALU.pl. sfinansowano przez
Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021
– 2030. www.niw.gov.pl