

## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM ?

Pozbycie się stresu ze swojego życia jest praktycznie niemożliwe. Można jednak podejmować różne działania, aby zapanować nad stresem lub mocno go ograniczyć.

**Zróżnicowana dieta** - brak pewnych składników odżywczych i minerałów może wpływać na naszą równowagę emocjonalną, dlatego warto pomyśleć o dobrze zbilansowanej diecie. Osoby narażone na stres powinny zadbać o to, by na ich talerzach znalazły się produkty bogate w magnez (np. kakao, gorzka czekolada, orzechy i pestki), potas (banany, ziemniaki, strączki), cynk (pestki dyni, strączki, orzechy, jajka), wapń (przetwory mleczne, produkty zbożowe) oraz witaminy z grupy B (mięso i podroby, ryby, strączki, zboża). Nie można zapomnieć także o nienasyconych kwasach tłuszczowych, które znajdziemy w olejach roślinnych i nasionach oraz rybach morskich i owocach morza.

**Aktywność fizyczna** - regularnie uprawiany wysiłek fizyczny pomaga radzić sobie ze stresem. W trakcie treningu skupiamy się na ćwiczeniach, zapominając o sytuacjach stresowych, dodatkowo dbamy o kondycję.

**Muzykoterapia** - spokojna muzyka pozwala się zrelaksować, uspokaja i wycisza emocje. Pomocne są także odgłosy natury, jak dźwięk padającego deszczu, śpiew ptaków, czy dźwięki lasu.

**Techniki oddechowe** - głębokie oddychanie pomaga obniżyć poziom stresu, jednak wymaga ono pracy przepony, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony. Powietrze należy wdychać nosem i wydychać ustami, w pozycji leżącej lub siedzącej.

**Uwierz w siebie** – pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie,

**Traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”

**Poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców,

**Skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty.

Wielu zna skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem, niektórzy robią to instynktownie, inni uczą się w trakcie życia. Podobnie jak korzystamy z usług instruktora nauki jazdy, żeby nauczyć się obsługiwać samochód, możemy też skorzystać z pomocy psychologa, by skuteczniej nauczyć się „obsługiwać” swoją psychikę.

## ZADANIE DO WYKONANIA

Dokończ zdanie:

MOJE SPOSOBY NA STRES TO: (podaj dwa przykłady)

- 
- 

Zadanie należy przesłać do czwartego maja.

Przypominam, że uczniowie o nr w dzienniku 14, 20, 22 nie nadesłali żadnego zadania.

Uczniowie o numerach w dzienniku: 6, 11, 16, 19, 21 zrobili tylko jedno zadanie na trzy.

Uczniowie, którzy nadesłali wszystkie zadania dostają dodatkowo pozytywną ocenę.

Joanna Pisarska