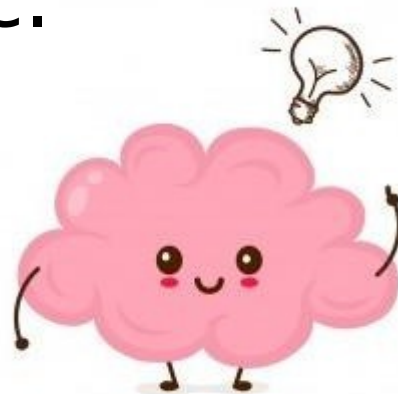


Zaprzyjaźnij się ze stresem!

opracowała Magda Czerniak
psycholog
SP nr 13 im. KEN w Olsztynie

Najpierw nasz mózg dokonuje oceny sytuacji - czy może stanowić ona dla nas zagrożenie. Jeśli uznaje, że tak jest, odpowiada na kolejne pytanie - czy mamy walczyć z tym zagrożeniem, czy przed nim uciekać.



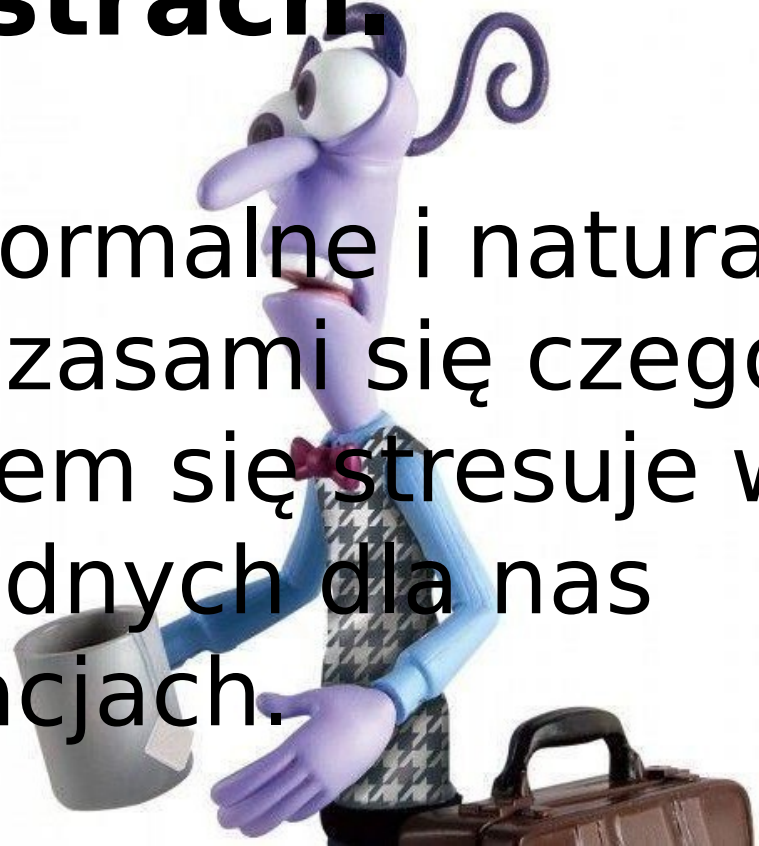
W takim razie nasz umysł ma dwa zadania:

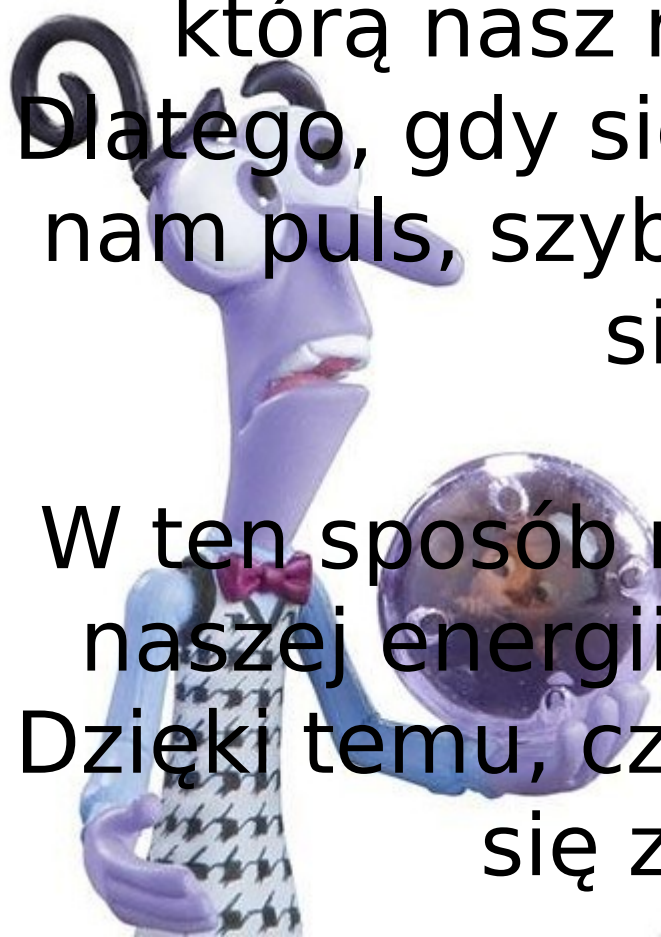
- **Wyszukanie problemu** – szuka tego, co może nam zaszkodzić, czyli **zagrożenia**
 - **Rozwiązanie problemu** – jeśli mózg wykryje już zagrożenie, wtedy próbuje znaleźć najlepsze dla nas **rozwiązanie**.
- Czasami jednak przesadza i sprawia, że sytuacja wydaje nam się groźniejsza niż jest w rzeczywistości.



Wtedy możemy czuć stres, lęk i strach.

To są całkowicie normalne i naturalne uczucia. Każdy czasami się czegoś boi. Każdy czasem się stresuje w nowych i trudnych dla nas sytuacjach.



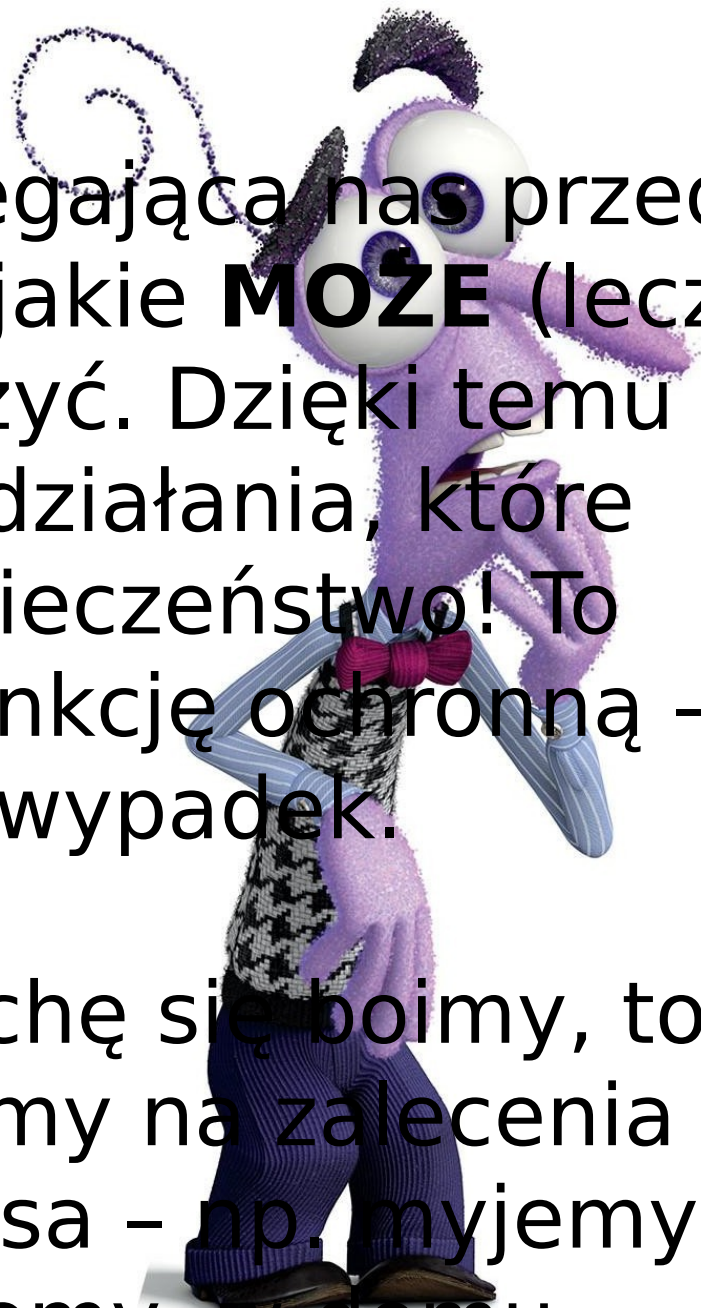


Stres ma na celu przygotować nas do działania i zmierzenia się z sytuacją, którą nasz mózg uznał za groźną. Dlatego, gdy się stresujemy, przyspiesza nam puls, szybciej bije serce, a mięśnie się napinają.

W ten sposób nasze ciało zbiera zapasy naszej energii na walkę z problemem. Dzięki temu, czujemy się bardziej gotowi się z nim zmierzyć.

Lęk to emocja ostrzegająca nas przed niebezpieczeństwem, jakie **MOŻE** (lecz **nie musi**) się wydarzyć. Dzięki temu podejmujemy takie działania, które zapewnią nam bezpieczeństwo! To znaczy, że lęk pełni funkcję ochronną – tak na wszelki wypadek.

Na przykład – jeśli trochę się boimy, to odpowiednio reagujemy na zalecenia dotyczące koronawirusa – np. myjemy często ręce, zostajemy w domu.



Lęk i stres mogą być naszymi przyjaciółmi, ochraniać nas i sprawiać, że jesteśmy w stanie poradzić sobie z problemami! Tylko muszą być w niewielkiej ilości.



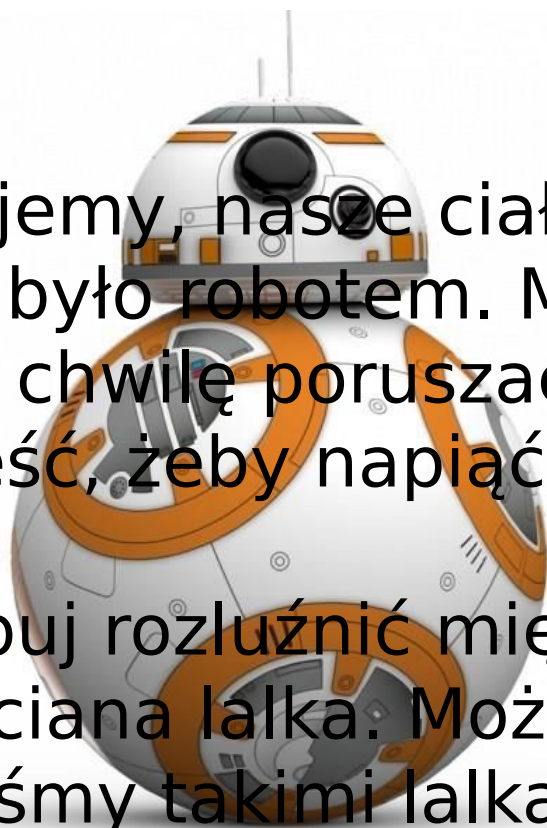
Każdy z nas czasem się boi, jednak jeśli odczuwamy za dużo lęku, albo jest on zbyt duży, nasz układ nerwowy jest w stanie ciągłej gotowości. Wtedy nasz umysł i ciało czują się przeciążone.

Wtedy nasz mózg reaguje na lekki stres w taki sam sposób, w jaki zareagowałby w sytuacji krytycznej. To znaczy, że organizm działa zbyt agresywnie, niż to konieczne i traci swoją energię na sytuacje, które wcale tego nie wymagają.



Istnieją ćwiczenia, dzięki którym możesz spowolnić oddech, zmniejszyć szybkość bicia serca, wyciszyć się – a co za tym idzie, spróbujesz obniżyć poziom stresu w trudnych sytuacjach. Oto jedno z nich:



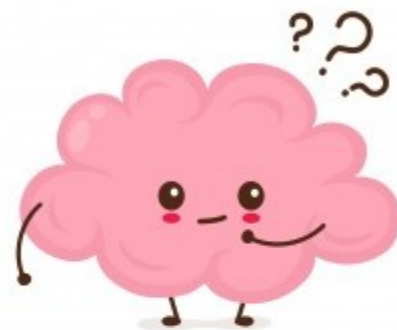


Gdy się stresujemy, nasze ciało może sztywnieć, jakby było robotem. Możemy spróbować przez chwilę poruszać się jak roboty, albo zacisnąć pięść, żeby napiąć mięśnie. Jak się wtedy czujesz?

Po chwili spróbuj rozluźnić mięśnie, by były wiotkie jak szmaciana lalka. Możemy przez chwilę udawać, że jesteśmy takimi lalkami i poudawać, że nie mamy w ogóle mięśni. Jaką czujesz różnicę?

Następnym razem w sytuacji stresowej, postaraj się rozluźnić swoje ciało właśnie w taki sposób – napnij mięśnie jak robot, a potem rozluźnij, jak lalka. I tak kilka razy ◀◀

Rozmawiajmy o tym, czego się boimy!
Jeżeli, coś Was niepokoi lub po prostu
czujecie, że jest dla Was niejasne, i bardziej
się przez to stresujecie, zapytajcie o to
kogoś dorosłego - np. swoich rodziców.



Nie bójmy się przyznać do tego, że się czegoś boimy – pamiętajmy, że to całkowicie naturalne. **Stresuje się każdy z nas! Mama, tata, pani w przedszkolu.** Szczególnie w trudnej, nieznannej nam wcześniej sytuacji.



Powodzenia!

opracowała Magda Czerniak

psycholog

Szkoła Podstawowa nr 13 im. KEN w Olsztynie

