

## Nie daj się stresowi!

Być może słyszysz czasami, jak dorośli mówią o stresie. W obecnej sytuacji, związanej z epidemią przypuszczalnie słyszysz to częściej. Co to takiego stres? To odpowiedź organizmu na trudności czy zagrożenie, np. konflikt z kolegą, sprawdzian, rozmowę z rodzicami na temat uwagi na Librusie czy właśnie ryzyko zachorowania na koronawirusa i konieczność pozostania w domu. Pewien poziom stresu jest mobilizujący, ale zbyt silny stres zakłóca naszą koncentrację uwagi, myślenie i działanie, wywołuje silne, nieprzyjemne odczucia np. lęk, rozdrażnienie, ból brzucha lub głowy, kłopoty ze snem.

Mamy nadzieję, że nasze wskazówki i propozycje pomogą ci pokonać nadmierny stres 😊

### Nie jesteś sam

Pamiętaj, że nie tylko Ty znalazłeś się w takiej sytuacji. To normalne, że się stresujesz, podobnie czuje się wiele osób. Dzieje się tak między innymi wtedy, gdy pewne rzeczy, sytuacje nie zależą od nas. Warto także myśleć o tym, że naukowcy cały czas poszukują sposobów na pokonanie koronawirusa. W przeszłości poradzi sobie z wieloma równie zagrażającymi życiu ludzi chorobami. I tym razem na pewno dadzą radę.

### Możesz liczyć na dorosłych

Porozmawiaj z rodzicami o tym, jak się czujesz, czego obawiasz i pytaniach, które ci się nasuwają w związku z docierającymi do Ciebie informacjami o epidemii. Jeśli potrzebujesz więcej wsparcia, poszukaj go gdzie indziej, np. w Internecie. – znajdziesz w nim wiele numerów telefonów, pod którymi otrzymasz pomoc. Szukaj instytucji działających na rzecz dziecka i rodziny. Możesz także zadzwonić do naszej poradni: tel.: **786 084 884** od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00. Jeśli uznasz, że Twój problem jest poważny możesz zadzwonić do nas także w sobotę lub w niedzielę.

### Wysypiaj się

Postaraj się kłaść spać i wstawać o tej samej porze, nie siedź po nocy! Człowiek wyspany jest bardziej odporny na stres, mniej rzeczy go denerwuje, ma większą cierpliwość do otoczenia. To działa także w drugą stronę - kiedy jesteś zmęczony, łatwiej wyprowadzić Cię z równowagi.

### Ruszaj się

Tańcz, pobaw się z psem/kotem, skacz, wykonaj ćwiczenia fizyczne lub wybierz formę ruchu, którą najbardziej lubisz i która jest możliwa w obecnych warunkach. Gdy się ruszasz, w organizmie produkowane są substancje, które zwiększają twoją odporność.

### Odżywiaj się

Słodycze, chipsy i energetyki nie odżywiają organizmu – to puste kalorie i mnóstwo szkodliwych substancji. Dla zdrowia (nie tylko ciała), potrzebne są witaminy i składniki mineralne.

### Rozsądnie korzystaj z mediów

Obecnie konieczna jest nauka on-line, co sprawia, że dużo czasu spędzasz przed komputerem czy telefonem. To także jedyny sposób na to, aby utrzymać kontakt z przyjaciółmi. Jeśli do tego cały wolny czas spędzisz przed telewizorem czy grając na komputerze/telefonie, będziesz zmęczony, bardziej rozdrażniony i osłabiony.

### Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność

Rozwijaj zainteresowania, słuchaj muzyki, która wprowadza Cię w dobry nastrój, układaj puzzle, obejrzyj zdjęcia z wakacji lub ze spotkań ze znajomymi, poczytaj, śpiewaj, rysuj, gwizdź itp. Spróbuj także nowych aktywności, np. majsterkowania, zabawy z masami plastycznymi.

### Zadbaj o obowiązki

Nawet przyjemne działania mogą się znudzić, warto więc robić sobie przerwy od nich, np. zajmując się obowiązkami. Odrabiając lekcje, ucząc się, unikniesz zaległości. Gdy posprzątasz swój pokój, będzie Ci w nim przyjemniej. A jeśli dodatkowo pomożesz rodzicom w ich zajęciach, z pewnością będą zachwyceni.

### Daj szansę rodzinie 😊

Pewnie chętnie spotkałbyś się z rówieśnikami, ale póki co korzystaj z towarzystwa, które jest blisko – rodziny. Spędźcie czas razem – na seansach filmowych, grze w planszówki, zróbcie sobie wzajemnie masaż (świetny relaks) czy domowy konkurs na MasterChefa. Poproś rodziców, dziadków o opowiedzenie rodzinnej historii i ciekawych, wesołych zdarzeń z ich życia.

## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi

### Zatroszcz się o przyjaciół

Pozostań w kontakcie z przyjaciółmi, znajomymi – może warto odświeżyć stare znajomości? Niektórzy z nich mogą czuć się osamotnieni – daj im znać, że są dla ciebie ważni.

### Zostań władcą swoich myśli

W stresie do głowy przychodzą różne myśli, które wywołują strach. Zastąp je wspomnieniami śmiesznych sytuacji, które Ci się przydarzyły, myśleniem o tym, co zrobisz gdy sytuacja się zmieni, np. o wycieczce rowerowej (może stwórz plan?), co chcesz robić za 5, 10, 15 lat, czy zaplanowaniem tego, co chcesz zrobić już dziś (a nie miałeś wcześniej na to czasu).

### Zrelaksuj się

Wypróbuj różne techniki, które pomagają w pokonaniu stresu poprzez uzyskiwanie stanu odprężenia: ćwiczenia oddechowe, wizualizację, yogę (możesz znaleźć informacje w Internecie lub poprosić o to rodziców). Skorzystaj także z naszych propozycji:

- ✓ **napinanie i rozluźnianie** - napinaj i rozluźniaj poszczególne części ciała, zaczynając od mięśni stóp, poprzez nogi, pośladki, brzuch, barki, szyję aż do czoła. Zrób kilka powtórzeń;
- ✓ **dźwięki na zewnątrz** - połóż lub usiądź wygodnie, zamknij oczy, spróbuj usłyszeć wszystkie dźwięki dochodzące z zewnątrz (jadący samochód, śpiewające ptaki itp.). Oddychaj przy tym równomiernie i spokojnie;
- ✓ **spacer w wyobraźni** - połóż się na plecach. Pomyśl o miejscu w naturze, które lubisz (plaża, las, łąka itp.). Zamknij oczy i wyobraź sobie, że tam spacerujesz, skup się na obrazach, dźwiękach, zapachu i innych przyjemnych odczuciach. Pobądź tam przez chwilę. Otwórz oczy i przeciągnij się kilka razy;
- ✓ **gdzie ukrył się twój stres?** - narysuj postać człowieka i zastanów się co się dzieje z twoim ciałem gdy się stresujesz, w których miejscach w ciele są najsilniejsze wrażenia? Napięte ramiona, ucisk w gardle, spocone dłonie czy „miękkie” kolana albo jeszcze coś innego? Zaznacz te miejsca na swoim rysunku. Teraz, kiedy wiesz, gdzie ukrył się twój stres, spróbuj się go pozbyć z tych obszarów ciała – wytrząsnąć, wyskakać, wyśpiewać itp.
- ✓ **kartka złości** - weź kartkę papieru - wcześniej możesz namalować na niej to, co wyrazi Twoją złość, ale nie musisz. Zgnieć kartkę z całej siły lub podrzyj ją na drobne części i wyrzuć do kosza. Możesz czynność powtórzyć kilka razy.
- ✓ **aaaaaaaach!** - otwórz szeroko usta i pozwól, by wydobyło się z nich piękne „aaaaaaaach!”. I jeszcze raz. Aaaaach! Aaaaach! To dźwięk przyjemności, który relaksuje i uszczęśliwia.

Poniższe ćwiczenia pomogą Ci odprężyć te miejsca w ciele, które są szczególnie narażone na zmęczenie podczas długiego czasu korzystania z komputera:

- ✓ **pisanie nosem** – wyobraź sobie, że twój nos jest ołówkiem, przy pomocy którego możesz pisać i rysować. Przekręć głowę w lewą stronę, a potem w prawą i zacznij pisać swoje imię. Kreśl przy tym duże litery i śledź oczami wszystkie linie, które rysujesz. A teraz możesz namalować kilka kółek, w prawo i w lewo...
- ✓ **zmęczone oczy** - potrzyj ręce silnie jedna o drugą, aby ich wewnętrzne strony stały się ciepłe. A teraz zamknij oczy, zaokrąglij dłonie i połóż je na powiekach tak, jakbyś chciał zasłonić oczy, nie dotykając ich jednak dłońmi. Oddychaj spokojnie, nabieraj głęboko powietrza i wydychaj je powoli... Czy twoje oczy odczuwają ciepło twoich rąk? Czy ciemność dobrze im robi? Jeżeli chcesz, to możesz teraz z zamkniętymi oczami wyobrazić sobie różne rzeczy. Może chciałbyś zobaczyć kolorową żaglówkę albo mewę na niebie? A może chcesz zobaczyć coś innego? Czy chcesz widzieć kolory albo światła, czy też ciemny aksamit? A teraz możesz zdjąć dłonie z oczu i je odsłonić, powoli przyzwyczajaj oczy do światła...
- ✓ **w górę ręce** – podnieś ręce wysoko, aż nad głowę, tak daleko jak potrafisz. Wytrzymaj przynajmniej jeden oddech, a najlepiej dwa. Potem pozwól rękom opaść. I jeszcze raz. W górę ręce!
- ✓ **latanie** – unieś jednocześnie obie ręce na boki, przynajmniej do wysokości ramion. Najlepiej aż do uszu. Opuść je równocześnie. Wykonując powolne ruchy ramion, możesz latać wysoko jak orzeł. Polataj trochę.
- ✓ **machanie** – unieś przedramię, wyprostuj palce i machaj - raz prawą, raz lewą dłonią. Machaj, machaj. Najlepiej rób to rano przed lustrem – najlepiej uśmiechając się przy tym.