

Jak w 10 krokach poradzić sobie ze stresem przed maturą

KROK 1 – ZROZUM STRES

STRES – to nic innego jak reakcja mobilizacyjna całego naszego organizmu w odpowiedzi na jakiś bodziec. Nie jest ona z gruntu ani pozytywna, ani negatywna. Stres przebiega w bardzo konkretny sposób. Nazywamy to **fizjologicznym mechanizmem stresu**. Nasze ciało na stres reaguje tak samo, jak na jakieś uszkodzenie, zranienie czy wtargnięcie wirusa. Stres aktywizuje cały nasz organizm: układ nerwowy, układ oddechowy, układ pokarmowy itd.

KROK 2 – ROZPOZNAJ STRES U SIEBIE

- **Psychika jest nieodłącznie związana z naszym ciałem.** Możesz odczuwać **fizyczne objawy stresu**, takie jak: przyspieszone bicie serca, zaczerwienienie na twarzy, uczucie duszności i ściskania w gardle, problemy ze snem, a także kontuzje, gdyż w stresującej sytuacji usztywniają się nam stawy. Niektórzy np. dostają bardzo wysokiej gorączki lub bólu brzucha. W sytuacji stresu wrażliwy staje się nasz układ nerwowy, zmysły są wyostrome, np. wyraźniej słyszymy dźwięki czy silniej odczuwamy ból.
- **Naucz się rozpoznawać pierwsze sygnały swojego stresu! Nie czekaj aż pojawią się kolejne objawy.** U jednych to może być drętwienie rąk u innych pieczenie uszu.
- **I teraz najważniejsze – zastanów się, co Cię relaksuje i przećwicz to!** Niestety, bez nauki treningu relaksacji, będzie Ci trudno w sytuacji stresogennej wymyślić coś na szybko, by opanować zdenerwowanie. Pamiętaj, że **musisz poćwiczyć swoje sposoby na uspokojenie**.
- **Okaż sobie wyrozumiałość!** Każdy z nas doświadcza podobnych emocji. Dodatkowo nasze życie nieoczekiwanie zmieniła **pandemia. Ograniczyła dostęp do drugiego człowieka i wsparcia społecznego**, blokując nam niemal całkowicie komunikację niewerbalną (dotyk, gesty, mimika twarzy, zachowanie w przestrzeni). Trudniej dostrzec, że ktoś się denerwuje lub sobie z czymś nie radzi.
- **Długotrwała nauka online sprawia, że w określonych sytuacjach możesz reagować bardziej emocjonalnie i szybciej wpadać w irytację.** Jesteśmy zostawieni sami sobie, więc częściej reagujemy w sposób bardziej pierwotny. Naszą frustrację pogłębiają też problemy techniczne z komputerem czy internetem. Wpływają nawet na odbiór osoby, z którą właśnie się kontaktujemy online.
- **Dlatego wspieraj siebie i wzmacniaj swoje zasoby! Postaw na regularny tryb życia i zadbaj o odpowiedni odpoczynek.** Wypracuj swój rytm dnia! Ustal, kiedy się uczysz, a kiedy spożywasz posiłki. Nie zapominaj o czasie wyciszenia czy wyjściu na spacer. Taka przewidywalność, powtarzalność da Ci poczucie bezpieczeństwa. Z kolei, gdy się tak czujemy, jesteśmy gotowi na przyswajanie i przetwarzanie nowych informacji.

KROK 3 – UWIERZ, ŻE STRES MOŻE BYĆ TWOIM SPRZYMIERZĘNCEM

- **Stres nie jest zjawiskiem negatywnym. Jest po co coś!** Do pewnego momentu jest nam potrzebny, by nas aktywizować do działania. Taki pozytywny stan nazywamy **EUSTRESEM**.
- **Aby stres stał się Twoim sprzymierzeńcem, musisz nauczyć się rozpoznawać chwilę, gdy odczuwasz go zbyt dużo.** Nie czekaj aż stres się rozkręci, wtedy trudniej sobie z nim poradzić. Żeby do tego nie dopuścić, stosuj techniki radzenia sobie z pojawiającym się napięciem.
- **Sposoby radzenia sobie ze stresem możemy podzielić na doraźne** – tu i teraz, kiedy stres odczuwamy; jak i **długofalowe** – takie, które wzmocnią nasze zasoby i pozwolą nam lepiej radzić sobie z nim w przyszłości.
- **Najprostszą metodą, którą można wykorzystać w każdej sytuacji jest pogłębione oddychanie.** Spróbuj nawet teraz! Weź głęboki wdech i wprowadź powietrze do brzucha, wypnij go, wypełniając powietrzem. Takim prostym ćwiczeniem powstrzymasz pierwsze objawy stresu – np. napięcie w gardle.
- **Gdy zaczynasz odczuwać, że stresu jest za dużo zastosuj technikę WIZUALIZACJI.** Wyobraź sobie swoje bezpieczne miejsce – **Twój jasny moment, kiedy było Ci dobrze, spokojnie, bezpiecznie i wesoło.** Każdy z nas ma chociaż jedno takie doświadczenie. Może to być chwila z życia, miejsce, w którym byliśmy czy ważna dla nas osoba. Zatrzymaj się na tym przez chwilę, zamknij oczy, przywołaj to wspomnienie i poczuj ten przyjemny stan.
- **Inne sposoby, które możesz ćwiczyć w domu,** leżąc czy siedząc wygodnie to: trening Jacobsona, trening autogenny Schultza, medytacja czy trening uważności (mindfulness). Poświęć na wybraną metodę choć 15 min. w ciągu dnia, a poczujesz się lepiej.

KROK 4 – PRZEKUJ STRES W MOTYWACJĘ

- Stres jest motorem do działania. Możesz wykorzystać jego pozytywny wpływ. Żeby to zrobić:
 - **NIE WALCZ ZE STRESEM!** Zamiast tego zaprzyjaźnij się z nim i użyj napędu, który Ci daje. Stres przyspiesza bowiem Twoje ruchy, myślenie i podejmowanie decyzji.
 - **WZBUDZAJ W SOBIE CIEKAWOŚĆ!** Od strony psychologicznej sposobem na to, by stres działał na nas korzystanie jest wzbudzanie w sobie ciekawości. Szukaj zatem w nauce tego, co Cię interesuje, wyszukuj ciekawostki i fascynujące fakty. Ciekawością kierujesz się zaspokajając swoją wewnętrzną potrzebę wiedzy i rozwoju. Robisz to dla siebie. Im większa będzie Twoja ciekawość, tym łatwiej i z większą motywacją będziesz przyswajając wiedzę.
 - **DZIAŁAJ W ZGODZIE ZE SOBĄ.** We wszystkim co robisz szukaj sposobów, które najlepiej sprawdzają się dla Ciebie, np.:
 - Jeśli lubisz ciszę i spokój, ucz się w odosobnieniu.
 - Jeśli interesujesz się sztuką – szukaj w podręcznikach informacji z tym związanych, rób kolorowe i kreatywne notatki.
 - Jeśli lubisz muzykę, ucz się przy niej.
 - Jeśli motywują Cię inni ludzie, ucz się ze znajomymi.

- **KORZYSTAJ ZE WSPARCIA SPOŁECZNEGO.** Często daje nam ono dodatkową motywację do działania. A zatem komunikuj otwarcie bliskim osobom, co Ci pomaga, co Cię wzmacnia. I odwzajemniaj się tym samym. Mów o swoich postępach i sukcesach. Psychologia pozytywna wskazuje, że kiedy dzielimy się z innymi naszymi osiągnięciami, to przeżywamy tą radość podwójnie.

KROK 5 – ROZPOZNAJ NEGATYWNY STRES

- Przedłużający się, niepowstrzymany stres może przerodzić się w panikę. **Taki negatywny, paraliżujący stan nazywamy DYSTRESEM.**
- Jest kilka sposobów, żeby się przed tym obronić. Kiedy stresujesz się już dość długo i czujesz, że zaczynasz wpadać w panikę:
 - **ODERWIJ SIĘ OD TYCH MYŚLI – na siłę zajmij głowę czymś innym.** Możesz do tego wykorzystać liczenie, np. policz wszystkie czerwone książki w pokoju, ptaki na drzewie, liście w roślince doniczkowej czy niebieskie samochody na ulicy. Licz na głos lub zapisuj poszczególne wyniki. Możesz też wyrecytować numery telefonu Twoich znajomych.
 - **ODDYCHAJ – skorzystaj z relaksacyjnych technik opartych na oddechu.** Pamiętaj – naucz się tego na spokojnie, żeby wiedzieć, jak głęboko jesteś w stanie oddychać. Uważaj, by się nie hiperwentylować.
 - **WIZUALIZUJ – zamień stresujące Cię myśli na wizję swojego bezpiecznego miejsca.** Możesz użyć do tego symboli – przypisz to dobre wspomnienie do symbolu, które będziesz mieć przy sobie np. zdjęcie w portfelu, zawieszka przy kluczach lub telefonie.
 - **ANALIZUJ SWOJE MYŚLI – nasz umysł chce dla nas dobrze, ale czasami przez nadmierne myślenie dokłada nam stresu.** Zastanów się, kiedy Twoje rozważania o jakiejś sytuacji nie pomagają, tylko wpędzają Cię w pułapki myślenia. Wyróżniamy cztery takie pułapki: myślenie czarno-białe, katastrofizowanie, uogólnianie oraz kierowanie się powinnościami i przymusami.

KROK 6 – OPANUJ STRES W TRAKCIE NAUKI

- Siadasz przy biurku, wyciągasz podręcznik lub swoje notatki i nagle zaczyna ogarniać Cię panika? Zaczynasz myśleć o tym, że do matury zostało mało czasu, że nie zdążysz się do niej nauczyć? **Kiedy stres dopada Cię w trakcie nauki, zastosuj te trzy kroki:**
 - **ODERWIJ SIĘ OD PANICZNYCH MYŚLI – na siłę skup swoją uwagę na czymś innym, np. poprzez liczenie omówione wyżej,**
 - **ZASTOSUJ TECHNIKI ODDECHOWE –** pozwól sobie na chwilę wytchnienia,
 - **PRZEANALIZUJ SWOJE MYŚLI –** zastanów się czy nie wpadasz w pułapki myślenia i czy takie rozważanie (np. nie uda mi się, nie zdążę tego zrobić, to jest zbyt trudne) jest Ci teraz potrzebne. Zamień te myśli na inne – powiedz sobie: ok, to jest trudne, ale za chwilę będzie łatwiejszy dział. Pamiętaj, gdy jesteśmy spokojni, lepiej zapamiętujemy.

KROK 7 – ZMINIMALIZUJ STRES PRZED EGZAMINEM

- Zanim wejdiesz na salę egzaminacyjną, możesz zrobić kilka rzeczy, żeby się uspokoić:
 - **POROZMAWIAJ Z KIMŚ** – podziel się swoimi emocjami, przemyśleniami, tym, że się stresujesz. Zapytaj, jak się mają inni. Poszukaj wsparcia społecznego i przysłowiowego „kopa na szczęście”.
 - **WYRÓWNAJ ODDECH** – zastosuj technikę pogłębionego oddechu lub inną, która najlepiej się u Ciebie sprawdza.
 - **PRZYWOŁAJ SIĘ DO RZECZYWISTOŚCI** – jeśli w stresie zdarza Ci się „odpływać”, wykorzystaj bodźce dotykowe, żeby wyrwać się z tego stanu. Możesz np. prostować w dłoni spinacz lub „strzelać” gumką recepturką na nadgarstku.

KROK 8 – POWSTRZYMAJ STRES W CZASIE EGZAMINU

- Aby skutecznie poradzić sobie ze stresem, który może pojawić się w czasie egzaminu, pamiętaj:
 - **PODEJDŹ DO NIEGO ZADANIOWO, NIE OSOBIŚCIE** – skup się na tym, że masz przed sobą konkretne zadanie – Twoim celem jest przelanie na papier wiedzy. Nie myśl o tym, jak zostaniesz oceniony ze względu na swoje wyniki oraz co, kto o Tobie pomyśli.
 - **ODPOCZYWAJ** – po egzaminie, czyli czasie wyjątkowej aktywności – daj sobie wolne. Czas na relaks i na doświadczanie przyjemności jest bardzo ważny. Nie wracaj od razu do książek czy obowiązków domowych. Twój organizm sam może się upomnieć o odpoczynek, po okresie wzmożonej mobilizacji. Może nastąpić moment osłabienia np. infekcja czy przeziębienie. To zupełnie normalne działanie hormonów stresu.

KROK 9 – POSZUKAJ WSPARCIA

- Nawet przy rzetelnym i systematycznym, korzystaniu ze sposobów na wzmocnienie siebie i radzenie sobie ze stresem, zdarza się, że przestają one działać. **Może to oznaczać, że Twoje zasoby uległy wyczerpaniu. Pamiętaj, że są one odnawialne i je odzyskasz.** Gdy czujesz, że nie dasz rady samodzielnie, **nie bój się zwrócić o pomoc do specjalisty np.:** psychologa, psychoterapeuty, psychiatry, neurologa lub poradni pedagogiczno-psychologicznej.
- Pamiętaj! Okazuj sobie wyrozumiałość. Być może w normalnej sytuacji, byśmy sobie poradzili, a czas pandemii sprawił, że trudno nam sobie pomóc.

KROK 10 – POWSTRZYMAJ STRES W CZASIE EGZAMINU

- **PROAKTYWNIENIE RADŹ SOBIE ZE STRESEM.** Nawet wtedy, kiedy go nie odczuwasz:
 - **wzmacniaj swoje zasoby** – prowadź regularny i zdrowy tryb życia,
 - **gromadź swój pozytywny kapitał** – kolekcjonuj dobre wspomnienia, żeby mieć do nich łatwy dostęp w trudnych chwilach,
 - **ucz się technik radzenie sobie ze stresem** – ćwicz systematycznie swój pogłębiony oddech lub stosuj inne treningi relaksacyjne,
 - **korzystaj z dostępnych kursów i literatury na ten temat.**

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o stresie, o tym jak sobie z nim radzić, jak się wzmacniać, **polecamy Ci kilka książek:**

- Dagmara Gmitrzak, „Trening relaksacyjny”
- Mark Williams, „Mindfulness. Trening uważności”
- Robert Sapolski, „Dlaczego zebry nie mają wrzodów?”
- Glenn R. Schiraldi, „Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu”
- Rick Hanson, „Szczęśliwy mózg”