

Może się przyda

Matura zbliża się małymi kroczkami, ale szybko drecze do Was.

Na pewno każdy z Was ma jakieś napięcie, jakiś poziom stresu.

Przygotowanie się do matury jest bardzo trudnym czasem. Jako młodzi ludzie uważacie, że ten egzamin maturalny jest najważniejszy w życiu. Okazuje się jednak inaczej. Z perspektywy lat wielu z Was oceni to inaczej, że to nie był najważniejszy i najtrudniejszy egzamin w życiu, będą ważniejsze np. jak się sprawdzę w roli ojca czy matki?

Jednak jaki by to nie był egzamin, to stres często bywa tak silny, że pomimo tego, iż się do niego uczyliście, może Was „sparaliżować” i ostatecznym efektem takiego „paraliżu” może być niższa ocena (kompletne zapomnienie lub trudność z wydobywaniem wiedzy z pamięci).

Wiadomo każdy z Was chciałby jednak wypaść jak najlepiej.

Oto kilka wskazówek, ale zanim o wskazówkach, chcę kilka słów o stresie. Bo jak sobie radzić ze stresem, skoro nie wiemy czym on jest.

Ostatnie dziesięciolecia dały ludziom moc sytuacji, które były mocno stresujące. Wojna (do dziś jeszcze żyjącej we wspomnieniach wielu ludzi), obozy koncentracyjne, totalitaryzm komunistyczny, a także ostatnie wydarzenia, proces wyzwania się narodu spod totalitaryzmu komunistycznego, zmiany systemów gospodarczych, politycznych, społecznych, bezrobocie, zagrożenia ekologiczne, AIDS, a ostatnio COVID – 19. Też takie proste sprawy jak to, co nas osobiście spotyka w codzienności, kiedy coś nam staje na drodze do celu, to stres, z którego często nie zdajemy sobie sprawy. W codziennym życiu stresem są: zawiedzione nadzieje, niezaspokojone potrzeby, egzaminy, zerwany związek partnerski. Czasami sytuacjami stresującymi mogą być przyjemne, piękne dla człowieka sytuacje np. wygrana w totolotka, narodziny dziecka czy zakochanie się. Sytuacje te też sprawiają, że człowiek znajduje się nagle w sytuacji dla siebie nieznanej.

Stres, to nieodłączny towarzysz życia człowieka. Im więcej człowiek ma wiedzy na jego temat, tym łatwiej jest jemu sobie z tym stresem radzić albo z nim żyć. Naszemu codziennemu życiu wciąż towarzyszy pośpiech i napięcie. Nie dość, że żyjemy z zegarkiem w ręku, to jeszcze musimy podołać wielu obowiązkom w pracy, w szkole i w domu. Musimy wcielać się w rolę pracownika, syna, córki, ucznia, chłopaka, dziewczyny, kolegi koleżanki, a może niektórzy z Was już weszli w rolę rodzica. Rodzi to wiele sytuacji, które mogą wywołać stres. Poza tym współzawodnictwo, rywalizacja, ryzyko niezdania matury, pośpiech cywilizacyjny, nowe urządzenia, to wszystko jest „pożywką” dla stresu.

Naturalnym jednak pragnieniem każdego człowieka jest życie w dobrym zdrowiu i dobrym samopoczuciu, a przedłużający się stres, napięcie, powoduje reakcją fizjologiczną na „zagrożający” nam bodziec. Jest to cały kompleks reakcji, od reakcji emocjonalnych (strach, ból, złość), poprzez reakcje neurobiologiczne i hormonalne. W stresie wydzielają się duża ilość adrenaliny i innych hormonów stresu, które zwiększają sprawność narządów organizmu – pobudzają cały organizm dla efektywniejszego reagowania na zagrażający bodziec (stresor). Niestety po przekroczeniu pewnej (dla każdej osoby innej) fizjologicznej granicy, stres oddziałuje destrukcyjnie! Granicę tą nazywamy indywidualnym poziomem (progiem) odporności na stres, po jej znacznym przekroczeniu obniża się zdolność reagowania i następuje paraliż sprawności psychicznej oraz w ekstremalnych wypadkach fizyczną. Ekstremalne przekroczenie wydzielania się hormonów stresu do krwiobiegu skutkuje uszkodzeniem tkanek, a szczególnie, znacznych ilości neuronów w mózgu.

Długotrwały lub nadmierny stres jest również zagrożeniem w zaspokajaniu podstawowych potrzeb i rozwoju osoby. Stanowi przeszkodę w normalnych relacjach danej osoby z innymi osobami i otaczającą go rzeczywistością. Stres ten powoduje, że nasz system nerwowy wciąż jest aktywny i „pompuje” do organizmu dodatkowe „porcje hormonów stresu”. Długotrwały stres powoduje zużycie się zasobów organizmu, co w rzeczywistości prowadzi do osłabienia i wyczerpania systemu odpornościowego.

Objawami, które możecie sami u siebie zaobserwować, a związane ze stresem przed maturą to przede wszystkim ból głowy, biegunka, brak apetytu lub nadmierny apetyt, potliwość rąk, zimne stopy i ręce, przemęczenie, różnego rodzaju bóle zniechęcenie, apatia czy też prokrastynacja, czyli odkładanie nauki

na później, bo są ważniejsze rzeczy do zrobienia jak np. posprzątanie pokoju, poukładanie rzeczy w szafie czy inne rzeczy do zrobienia tak, by nie zabierać się za naukę.

Dla Was maturzyści niewątpliwie przyczyną najsilniejszego stresu jest niestety szkoła i matura. Jesteście pod silną presją zdania matury (oczekiwania Wasze, ale też Waszych rodziców), czasu, którego wbrew pozorom zostało niewiele oraz niepewności jak ta matura będzie wyglądać w tym trudnym okresie.

Jak radzić sobie ze stresem ? **NA PEWNO NIE TAK!!!**

Najczęściej stosowanymi przez ludzi, a jednocześnie najmniej skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem są:

- agresywne zachowania w postaci krzyku, niszczenia przedmiotów, wrogości wobec najbliższych czy znajomych – agresja daje ulgę tylko na chwilę, a często jej konsekwencje powodują kolejną dawkę stresu,
- działania nawykowe - obgryzanie paznokci, kręcenie włosów, zucie gumy, niekontrolowane jedzenie, to też chwilowa ulga,
- najgorsza rzecz, to radzenie sobie za pomocą alkoholu, narkotyków czy leków uspokajających, są to tzw. antydepresanty, które ostatecznie depresję nasilają. Nie warto w ten sposób, bo te rzeczy miały dać wyciszenie i spokój, a nazajutrz wstaje się jeszcze bardziej zmęczonym.

Abiturienti nie łamcie głowy, bo zdecydowana większość osób podchodzących do matury zdaje ją i to lepiej niż zakładali. Ostatecznie są poprawki. Pamiętajcie, że oprócz Was jeszcze wielu innych będzie zdawało ten egzamin, a mając świadomość, że nie jesteście sami dodaje sił.

Miejcie świadomość swojej wiedzy i koncentrujcie się na tym, co już wiecie, co już powtórzyliście. Gorzej gdy tego nie zrobiliście, ale i na to będzie sposób w następnym artykule.

Wyznaczajcie sobie na bieżąco realistyczne cele, zaplanujcie dzień i bądźcie konsekwentni w jego realizacji (o tym jeszcze w innym artykule).

Korzystajcie z każdej okazji do powtarzania materiałów postaci nauki z przyjaciółmi, samodzielna nauka, dodatkowe godziny lekcyjne dla maturzystów, a w naszej szkole zostały uruchomione przecież konsultacje dla Was. Warto korzystać, warto pytać.

Sposoby na radzenie sobie ze stresem (może nie wszystkie).

Pozytywne myślenie pozwalająca uruchomić ogromne rezerwy energii, drzemiące w każdym człowieku. Pomaga ona dostrzec dodatnie strony sytuacji w których się znajdujemy. Docenić to, co mamy i nie bać się na zapas. Pozwala uwierzyć w siebie, własne uzdolnienia i dobre cechy charakteru. Np. „Jestem do niczego, nic mi się nie udaje” STOP – pomyśl o tym inaczej, lepiej „Tego nie umiem, ale jestem za to dobra w ...” lub „Nic nie wiem, nic nie umiem, nie podchodzę do matury” STOP – pomyśl inaczej „Przecież się uczyłem, na pewno wiem dużo, na pewno coś sobie przypomnę i napiszę”.

Negatywne myślenie na swój temat powoduje, że:

- ❖ ogranicza logiczne myślenie,
- ❖ obniża wiarę w siebie,
- ❖ obniża poczucie własnej wartości,
- ❖ przeszkadza skupić się na zadaniu,
- ❖ nie pozwala dostrzec własnych zasobów,
- ❖ wywołuje nieprzyjemne uczucia.

Relaks jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka. Bezwzględnie należy znaleźć dla siebie właściwą formę wypoczynku i nie skąpić na nią czasu, np. dla jednych to będzie słuchanie muzyki poważnej, dla innych czytanie książek, a dla innych szyć, malowanie, zdrowy sen czy gotowanie potraw, może spacer, jazda rowerem jeśli kogoś relaksuje. Można też skorzystać z technik relaksacyjnych dostępnych na stronach w Internecie.

Pod wpływem stresu noradrenalina zwiększa pobudzenie i czujność, wspiera czuwanie, uwydatnia zapamiętywanie i przypominanie sobie oraz umożliwia koncentrację, ale już gdy przekroczy próg

odporności na stres, jej wydzielanie w nadmiarze może doprowadzić do zwiększenia niepokoju i lęku, a w konsekwencji do zaburzeń lękowych.

Dlatego każdy z nas powinien znaleźć przynajmniej godzinę dla siebie na relaks.

Ćwiczenia fizyczne należy dobierać odpowiednio do stanu swego zdrowia. Dobre są spacer w plenerze, najlepiej do lasu zwłaszcza, gdy mamy nieco ograniczeń ruchowych. Bezpośredni kontakt z przyrodą, dotlenienie organizmu i ruch na świeżym powietrzu stanowią znakomity relaks. Podczas ruchu mózg wytwarza duże ilości endorfin, które mogą utrzymywać się w organizmie do kilku nawet godzin dając przy tym „błogostan” albo pozytywne zmęczenie. Poza tym ciało się uczy (o ile ćwiczenia fizyczne są wykonywane regularnie, że przyspieszony oddech i przyspieszone bicie serca, to nie tylko stres).

Rozmowy. Żeby poradzić sobie ze stresem nie musimy podejmować wyjątkowych działań czasami banalne rzeczy doskonale pomagają. Dlatego mogą nam pomóc rzeczy, które robimy na co dzień. Spotkania z przyjaciółmi czy znajomymi (oczywiście teraz nie za bardzo na żywo – COVID -19), a zwłaszcza z tymi, które mają maturę za sobą, są dobrym sposobem na zmniejszenie przedmaturalnego napięcia. Stres jest reakcją na oczekiwania środowiska i pojawia się, kiedy uważamy, że nasze możliwości są niewystarczające do sprostanania tym oczekiwaniom. Takie rozmowy pozwalają zbudować wizję tego, co nas czeka, a także przekonanie, że w rzeczywistości jesteśmy w stanie sprostać zadaniom, jakie przed sobą postawiliśmy.

Również rozmowy z rodzicami o swoich przeżywanych emocjach mogą dać wiele ukojenia przy odpowiednim wsparciu rodziców, którzy też w wielu przypadkach zdawali maturę. Odwagi przed wyrażaniem nieprzyjemnych emocji.

Planowanie dnia. Bardzo dobrym narzędziem, które pomaga zapanować nad stresem, są różnego rodzaju szczegółowe plany. Można samodzielnie przygotować sobie w domu plan na każdy dzień, tydzień i odhaczać to, co uda nam się zrobić. Kluczem jest rozsądne, realistyczne rozplanowanie materiału i trzymanie się harmonogramu. Plan daje im dużo spokoju, bo dzięki temu, że widząc, że jest to tydzień na np. matematykę, już nie tracą czasu na zastanawianie się, co z innymi sprawami. Dobrze przygotowany plan pozwala także na śledzenie postępów, co dodatkowo motywuje do dalszej nauki. Maturzyści, którzy widzą, jak wiele zadań już odhaczyli, czują się pewniej, a w efekcie mniej się stresują i osiągają lepsze wyniki.

Odpowiedzialność za własny los i los swoich bliskich, to klucz do zdrowia fizycznego i psychicznego. Dlatego ważnym jest wspieranie zmiany siebie, poprzez PLANOWANIE DNIA, bo to właśnie planowanie dnia służy dążeniu do realizacji założonych celów. Co prawda ludzie są ograniczeni ustawami, rozporządzeniami, normami (nawet tymi niepisanyymi – moralnymi), jednak od Was zależy czy weźmiecie swój los w swoje ręce i tam, gdzie to Wy decydujecie o sobie, zaplanujecie, co ze sobą będziecie robić i konsekwentnie i odpowiedzialnie realizujecie plan dnia. O planie dnia jeszcze będzie.

Doceniaj siebie. Kiedy nam coś się udaje, to traktujemy to jako normę, nie nagradzamy siebie sami za to np. że naprawiłem swój rower, przerobiłam starą bluzkę na modną. Natomiast kiedy coś nam nie wychodzi od razu zaczynamy „jechać po sobie”, co doprowadza do przygnębienia, a w skrajnych przypadkach do depresji. Daj sobie prawo do uznania samego siebie. Jak upiekłaś dobre ciasto, to bądź z tego zadowolona, a nawet dumna, nie traktuj tego jako norma.

Wykorzystujmy własne **zasoby**. Rodzina, wykształcenie, pieniądze, zdrowie, umiejętności, wiedza, znajomość języka obcego, praca, stanowisko, dom, samochód, uroda, sylwetka ciała, sprawność fizyczna, przyjaciele, cechy charakteru, talent do ..., doświadczenie życiowe, kreatywność, pomysłowość, łatwość uczenia się i wiele innych, to to, co posiada każdy człowiek, ale niejednokrotnie ich nie dostrzega. Mało tego nawet jeśli dostrzega, to nie potrafi ich umiejętnie wykorzystać, dlatego też zadaję czytelnikom zadanie domowe: codziennie zastanowię się nad sobą i poszukam wartościowych rzeczy w sobie i otoczeniu – moich zasobów.

W sytuacji stresującej, kiedy inna osoba jest przyczyną stresu, można zastosować wobec niej metodę **SUP**, S – ytyacja, U – czucie, P – ołeczenie (prośba), o ile jeszcze z tą osobą będziemy mieli do czynienia. Przed zastosowaniem metody można np. policzyć do dziesięciu, wziąć kilka głębokich oddechów. Omów sytuację, bez oceniania, porównywania, powiedz jakie uczucia w tobie ta sytuacja spowodowała i poproś, aby więcej nie miała ona miejsca. Przykład: „Mamo mówisz mi, że na pewno sobie poradzę na maturze. Złości mnie to twoje gadanie, boję się matury, więc proszę nie mów do mnie tak więcej”.

DOMOWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM (Zapewne lista mogłaby być dłuższa)

- Wysiłek fizyczny
- Kąpiel w wannie
- Basen
- Zdrowy styl życia
 - ❖ Odpowiednia dieta
 - ❖ Sen
 - ❖ Higiena osobista i pomieszczeń
- Słuchanie muzyki (odpowiednie dźwięki koją nerwy)
- Rozmowy z bliskimi (wyzwała poczucie bezpieczeństwa)
- Oddychanie brzuchem tzw. przeponowe (powoduje wyciszenie i dostarczenie organizmowi tlenu)
- Zioła uspokajające
- Pozytywne myślenie
- Zmiana postawy ciała (poprzez postawę ciała, wpływamy na samopoczucie – nastrój)
- Spożywanie witamin z grupy B (najlepiej w naturalnych pokarmach)
- Półgodzinny marsz na łonie natury
- Wykrzyczenie się
- Gimnastyka poranna (najskuteczniejszy sposób na nieświadome napięcie – krew szybciej krąży i usuwa z organizmu adrenalinę i inne hormony stresu)
- Sauna
- Seks
- Liczenie do dziesięciu (banalne, ale działa)
- Relaksacja
- Prysunic z naprzemiennymi strumieniami wody (ciepła, zimna)
- Ćwiczenia napinania mięśni
- Wizualizacje
- Zmiana myślenia
- Afirmacje
- Asertywne zachowania
- Spacer z psem
- Jazda na rowerze
- Kopanie działki
- Oglądanie ulubionego filmu
- Gra w koszykówkę (siatkówkę)
- Kino

Są to sposoby, które mają zniwelować napięcie (stres), ale nie usuwają przyczyny stresu (stresora), czyli w Waszym przypadku matury. Powodzenia na maturze.

Życzę powodzenia na maturze
Miroslaw Łoński
Psycholog szkolny