

Stres: ako ho zvládnuť?

Čo je to stres?

- **Naše telo reaguje na náročnú situáciu zmenami v našej nálade, v našom správaní a tiež napríklad potením, trasením, rýchlejším bitím srdca**
 - o a tieto zmeny voláme stres
- Stresom sa nás snaží naše telo upozorniť na to, že sa niečo deje

Stres nie je vždy zlý → poznáme dva druhy stresu (eustres a distres), ten dobrý nám chce pomôcť zvládnuť to, čo nás čaká (napríklad písomku, prezentáciu pred triedou, hovorenie pred viacerými ľuďmi). Stres je pre nás zlý vtedy, keď jeho reakcie sú veľmi silné (nemôžeme spať, máme katastrofické myšlienky, nechutí nám jesť, bolí nás brucho, máme hnačku, vraciame ...) a nevieme stres už zvládnuť (sme v strese zo všetkého – v škole, doma, vonku).



Stres zo školy?

- Užitočný môže byť podcast [Podcast hmmm... | 11. Špeciál: Stres zo školy - YouTube](#)
- Polož si otázku: **Z čoho presne mám v škole stres?**
 - o z vyučovacej hodiny (z ktorej presne?)
 - o z pána učiteľa/ pani učiteľky (z ktorej /ktorého presne?)
 - o zo spolužakov (čo presne sa deje medzi Tebou a Tvojimi spolužiakmi? Ak Ti niekto ubližuje, vysmieva sa Ti, píše Ti nepríjemné správy ...povedz o tom triednemu učiteľovi, triednej pani učiteľke, rodičom doma)
 - o nenačil som sa na hodinu/ na písomku
 - o rodičia chcú, aby som mal/ mala dobré známky
 - o niečo iné (čo presne?)

Kto o Tvojom strese vie?

- Je dôležité, aby si na stres nebol sám, nebola sama
- Pomáha, ak sa o svojom strese porozprávame s blízkou osobou
- Komu o tom povieš Ty?

Ako zvládnuť stres? [neSTRESuj - YouTube](#)

- Každému z nás pomáha na zvládnutie stresu niečo iné
- **Typy, čo môžeš vyskúšať:**

- ❖ Vyrozprávať sa
- ❖ Nakresliť si svoje pocity
- ❖ Cvičenie, beh, šport, tanec
- ❖ Dýchacie cvičenia
- ❖ Relaxácia
- ❖ Humor
- ❖ Čítanie knihy
- ❖ Pozeranie filmu, seriálu

- ❖ Spánok
- ❖ Turistika, príroda
- ❖ Mať čas a priestor sám pre seba
- ❖ Kreslenie, kreativita
- ❖ Upratovanie
- ❖ Hudba
- ❖ Ísť von s kamarátmi

Čo pomáha Tebe?

Ako sa starať o samého seba?

- Staráme sa o seba tým, že jeme, spíme, pijeme tekutiny. Je dôležité starať sa aj o to, aby sme sa cítili príjemne (potrebujeme sa starať nie len o naše telesné zdravie, ale aj našu dušu – psychické zdravie)

❖ Je normálne:

- mať zlý deň
- cítiť sa smutne
- byť nahnevaný
- povedať: „Nie“
- plakať
- urobiť chybu
- dopriať si čas ...

V čom nám stres pomáha?

- Upozorňuje nás, že niečo nie je pre nás príjemné, dobré
- Núti nás k nejakej činnosti → aby sme s pocitmi stresu niečo urobili
- Pripravuje nás na to, čo nás čaká → akoby nám hovoril: „Bude písomka, priprav sa!“
- Môže nám hovoriť: „Chod' odtiaľ preč!“

Náš stres od nás pýta pomoc. Skúsme vyskúšať rôzne spôsoby, akými mu pomôcť. Môžete skúsiť niečo z toho, čo je napísané vyššie



Nájdime pre náš stres pomoc u niekoho iného. Poprosme rodičov, kamarátov, babku, dedka, pani učiteľku alebo pána učiteľa, alebo pani psychologičku. Nájdime oporu pre seba a pre svoj stres.

Ak sa chceš naučiť mať svoje emócie pod lepšou kontrolou a zvládať stres lepšie, môžem Ti v tom pomôcť i ja, školská psychologička:

- Osobne
- Cez mail: psycholog@zsbrepy.sk alebo zsbrepy.psycholog@gmail.com
- Na telefónnom čísle 0914 682 362