



Mały poradnik antystresowy dla maturzystów

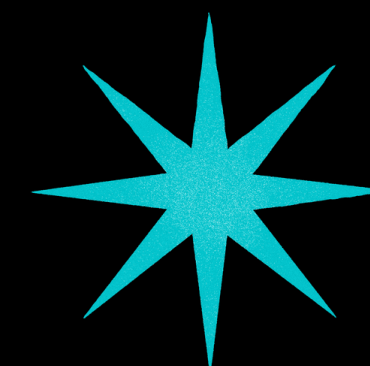
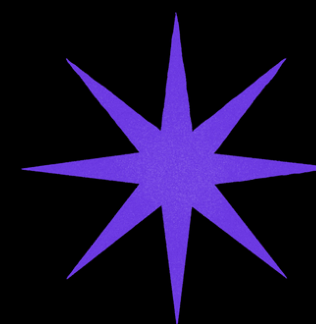
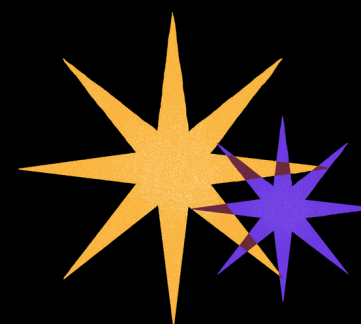
Mirela Batog
mgr psychologii



@psychologija



Spis treści



1. Dla kogo ten poradnik i po co?
2. Czym jest kryzys
3. O stresie słów kilka
4. Emocje, myśli, zachowania
5. Metody radzenia sobie
6. Ćwiczenia, lektura



Cześć,
nazywam się Mirela Batog i przygotowałam dla Was kilka informacji i ćwiczeń, które mogą pomóc poradzić sobie w trudnych chwilach.

Jako psycholog na co dzień pracuję z osobami, które doświadczają trudnych sytuacji.

Co najważniejsze, byłam kiedyś w tym miejscu, gdzie Wy jesteście dzisiaj. Chociaż czasy były nieco inne, to treść niepokoju i waga ciężaru, jakim było zdanie matury, były takie same.

To małe kompendium wiedzy o tym, czym jest stres, jak na nas wpływa i jak sobie z nim radzić- dla każdego, kto w obecnej sytuacji doświadcza dyskomfortu psychicznego, niepokoju i niepewności, co do dalszej przyszłości.

Z tego poradnika nie dowiesz się, "jak żyć", jednak dowiesz się, co możesz dla siebie zrobić, by poczuć się pewniej i silniej.



Być może niektóre przedstawione tu rzeczy znasz z własnego doświadczenia.

Być może niektóre rzeczy już robiłaś/-eś i kiedyś Ci pomogły.

Świetnie! Te umiejętności przydadzą Ci się również teraz.

Być może nigdy jeszcze nie spotkałaś/-eś się z opisanymi tu technikami i brzmią one dla Ciebie dziwnie. Nic nie szkodzi!

To normalne, że mamy podejrzliwość w stosunku do nieznanых zjawisk.

Spróbuj wybrać takie ćwiczenia, które sprawiają Ci przyjemność.

Nie przejmuj się, jeśli na początku nie będzie się udawało. Trening i praktyka jest tym, co pozwala nam się rozwijać- również w trakcie trudnych chwil.





◆◆ Egzamin dojrzałości czy kryzys wejścia w dorosłość?

Egzamin maturalny był kiedyś nazywany egzaminem dojrzałości- i taka nazwa funkcjonuje w języku potocznym do dziś. Jest to symboliczne wjeście w świat dorosłych, wiąże się z podjęciem decyzji, co do dalszej drogi życiowej, określenia zawodu lub kierunku rozwoju na uczelni wyższej.

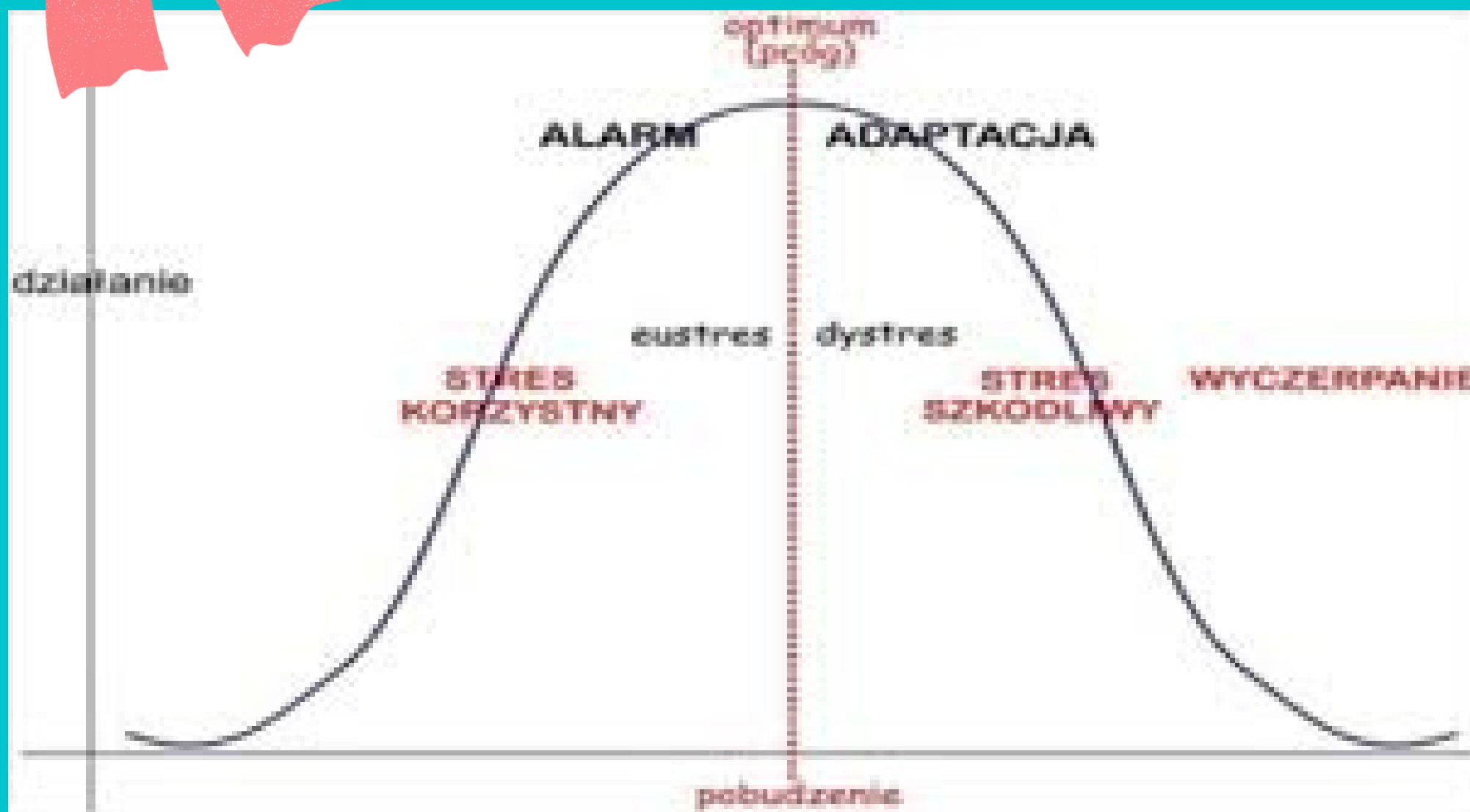


Egzamin dojrzałości czy kryzys wejścia w dorosłość?

- Kryzys jest wynikiem stresu i napięcia.
- Stres jest niespecyficzną reakcją na specyficzne warunki środowiska
- Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi
- Kiedy stres i związane z nim napięcie urasta do nadzwyczajnego poziomu, a standardowe sposoby radzenia sobie okazują się nieskuteczne, może pojawić się kryzys



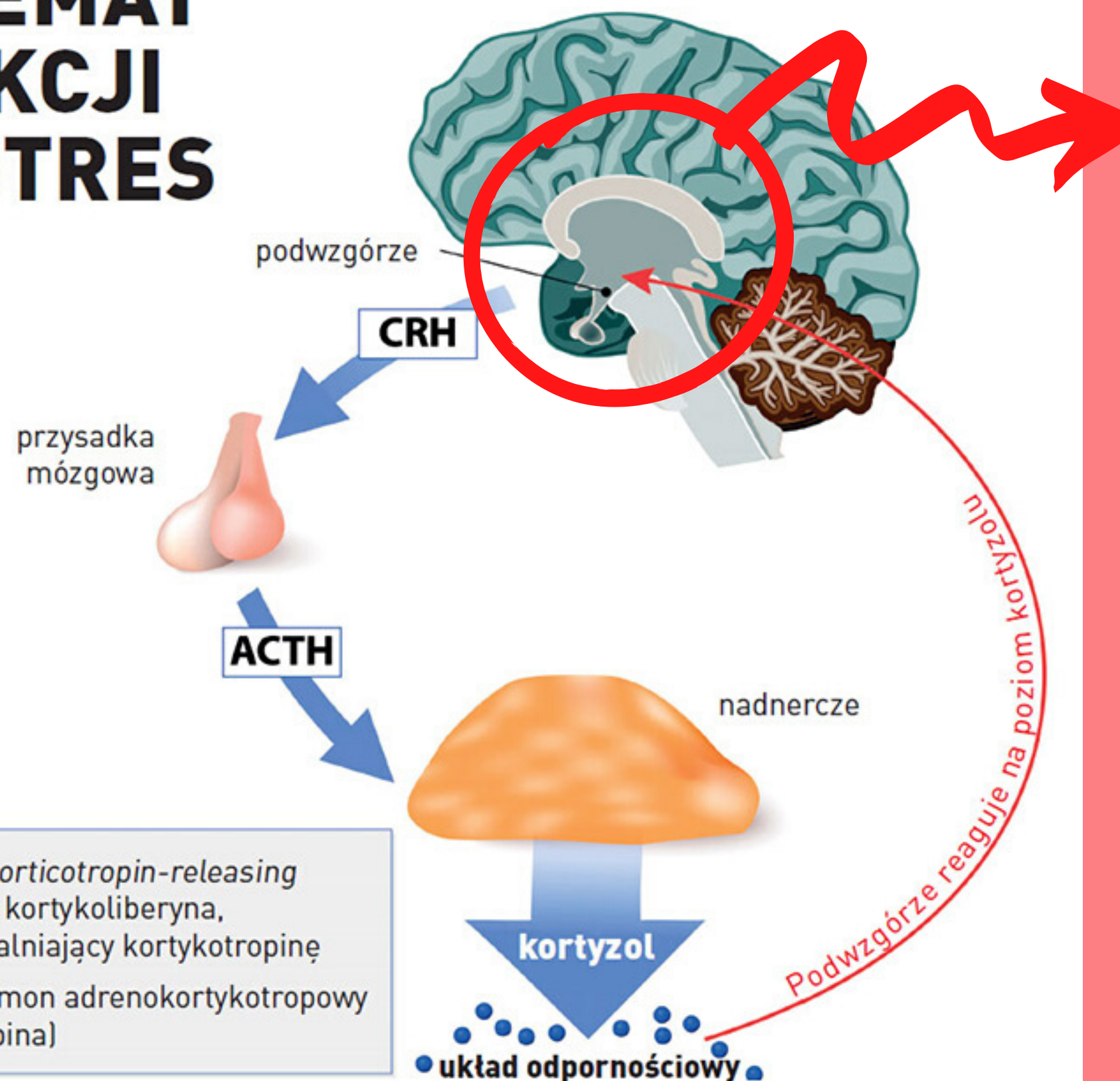
Co się dzieje podczas reakcji stresowej?



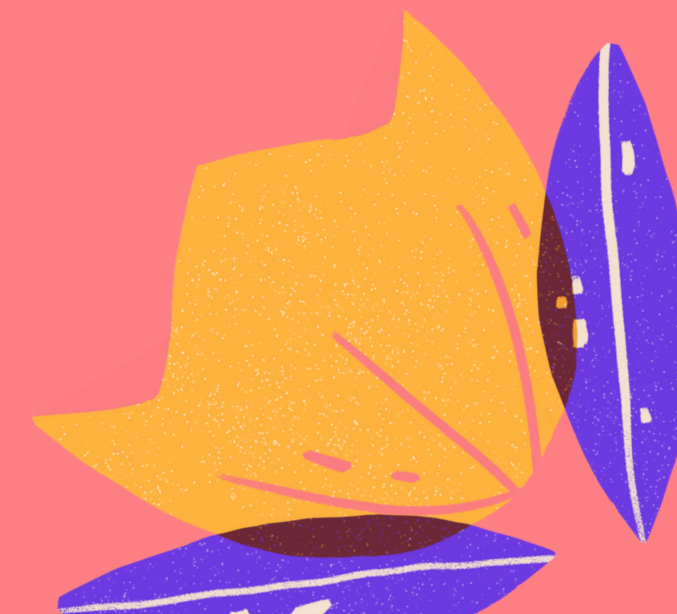
Wikipedia

Stres to doświadczenie PSYCHOFIZJOLOGICZNE- nawet wtedy, gdy Twoje ciało nie doznaje bezpośredniej szkody. Twoje myśli, emocje , odczucia z ciała i zachowania tworzą dynamiczną relację adaptacyjną pomiędzy Twoimi możliwościami, a wymogami sytuacji

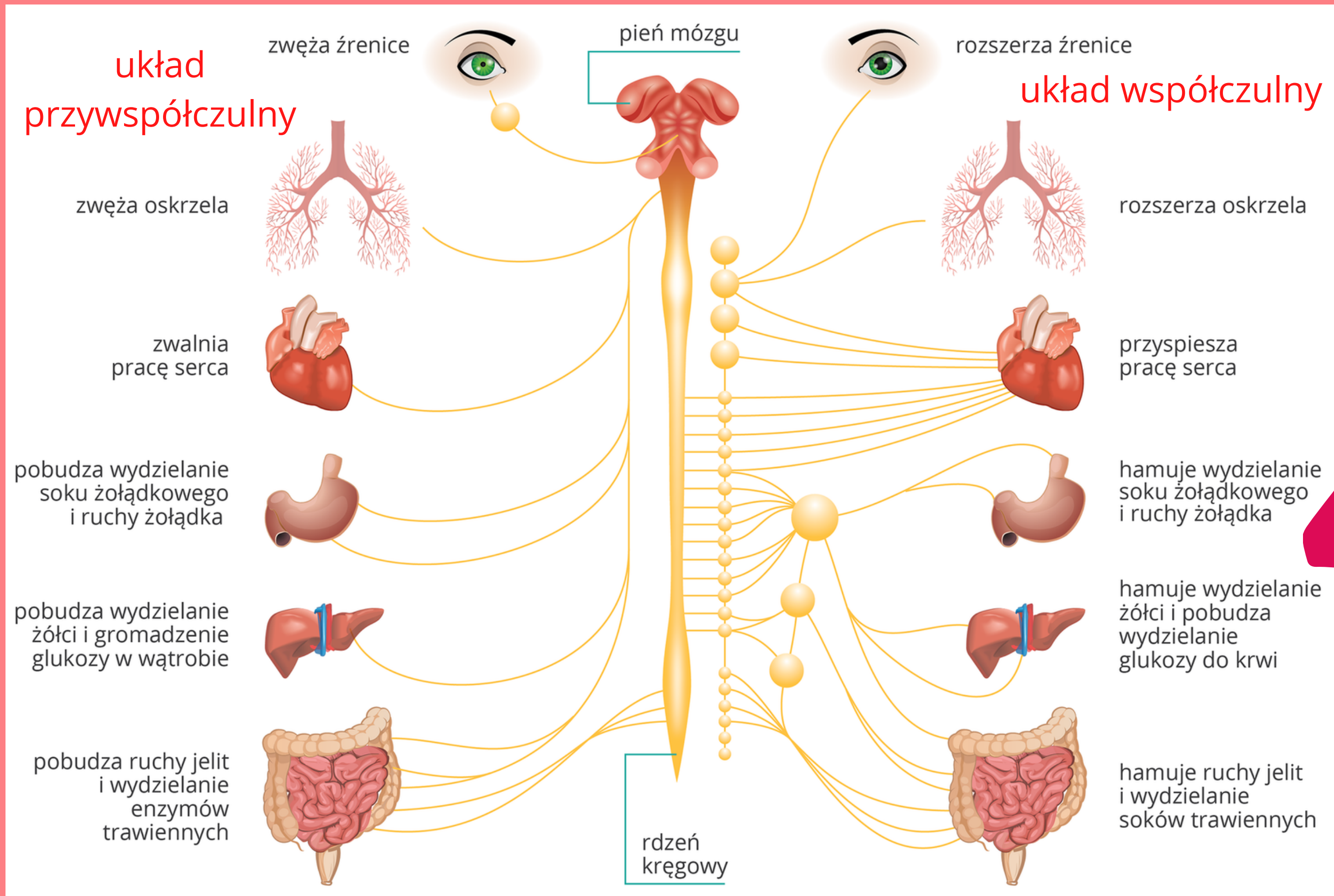
SCHEMAT REAKCJI NA STRES



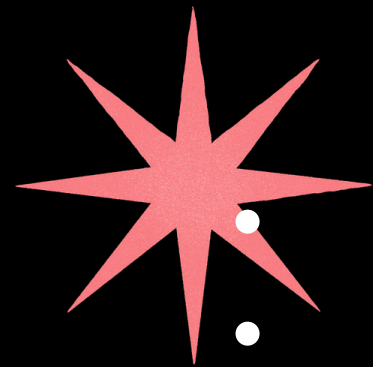
Specjalna część naszego mózgu-układ limbiczny, który jest odpowiedzialny za reakcje samozachowawcze i emocje, aktywizuje nerwowy układ współczulny oraz oś hormonalną:
podwzgórze- przysadka- nadnercza



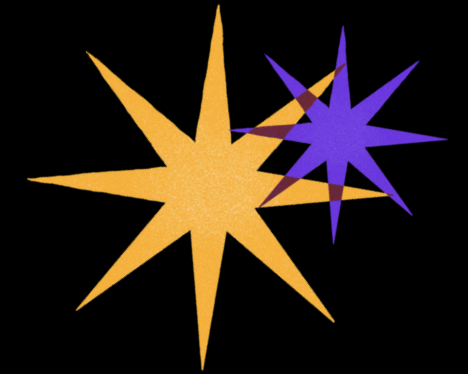
Fizjologia stresu



Aktywizuje się współczulna część układu nerwowego odpowiedzialna za reakcję "walcz lub uciekaj"



To jest ten czas, kiedy odczuwasz:



•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

przyśpieszone bicie serca

suchość w ustach

pobudzenie w ciele

skurcz w żołądku/ brzuchu

drżą Ci ręce i nogi

słyszysz dudnienie w uszach lub wyostrzone dźwięki

nie odczuwasz bólu ani głodu

widzisz wąski wycinek przestrzeni, ale widzisz go w jaskrawych kolorach

przez chwilę możesz odczuwać supermoce: biegniesz szybciej, niż kiedykolwiek, masz więcej siły, robisz rzeczy, które "nigdy by mi do głowy nie przyszły!"

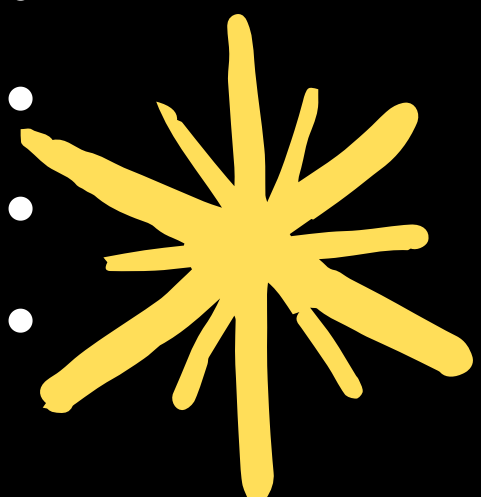
nie możesz zasnąć

jeśli zasypiasz, to śpisz płytko, masz złe sny

masz problem z przypomnieniem sobie wielu rzeczy

Twoja uwaga koncentruje się tylko na jednym temacie

gubisz słowa, jąkasz się, nie możesz nic powiedzieć





Chociaż nasz układ limbiczny pobudza układ współczulny i oś przysadka-podwzgórze- nadnercza po to, abyśmy podjęli reakcję "walcz lub uciekaj", to czasami dzieje się coś zupełnie odwrotnego.

Przypomnij sobie, ile razy zdarzyło Ci się...



...zamrzeć w bezruchu?
...czuć się "jak przerażone zwierzątko"?





Odpowiada za to nadmierne pobudzenie układu przywspółczulnego

Kiedy ucieczka jest niemożliwa, przeciwnik/
zagrożenie jest zbyt duże, lub nie mamy już siły na
walkę lub ucieczkę pojawia się zneruchomienie:
toniczny bezruch, stupor, dysocjacja

Dlatego dziś mówimy o 3 odpowiedziach na stres:

FIGHT, FLIGHT OR FREEZE

WALCZ/ UCIEKAJ/ ZNIERUCHOMIEJ





Zadanie dla Ciebie:



1. Przypomnij sobie różne sytuacje z Twojego życia, kiedy odczuwałeś silny stres. Jaki typ reakcji pojawia się najczęściej?
 2. Jakie zachowanie jest dla Ciebie "typowe" podczas trudnych sytuacji?
 3. Być może zauważyłaś/-eś, że w różnych sytuacjach czujesz się i reagujesz inaczej- to świetnie!
 4. Wypisz swoje doznania cielesne, które odczuwasz w sytuacji stresowej, w różnych formach odpowiedzi fizjologicznej (walki, ucieczki, bezruchu)- co się wtedy dzieje z Twoim ciałem?
- 
- 

Co wpływa na naszą reakcję na stres?

W 1974 roku duet badaczy: Richard Lazarus i Susan Folkman założyli, że:
„Stres psychiczny jest to szczególny rodzaj relacji między człowiekiem a otoczeniem, które to otoczenie człowiek ocenia jako nadwyreżające lub przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobrostanowi”.



Stres i emocje są wynikiem procesów poznawczych, czyli sposobu oceny i zrozumienia sytuacji przez człowieka:

Ocena pierwotna

Dotyczy sytuacji: co to jest? Co ze sobą niesie? Czy znam tę sytuację?

Sytuacja może być

- a) bez znaczenia,
- b) sprzyjająco-pozytywna,
- c) stresująca.**

Sytuacja stresująca może być:

- a) strata/krzywda,**
- b) zagrożenie,**
- c) wyzwanie.

Ocena wtórna

Czy już kiedyś sobie z tym poradziłem? Jeśli tak, to jak?

Jakie mam zasoby?

Co i kto może mi pomóc?

Co jest mi teraz potrzebne?

Jakie będą skutki tej sytuacji?



Obecna sytuacja jest jednym z wielu kryzysów, jakie spotkasz w swoim życiu

W ludzką naturę mamy wpisane przeżywanie wielu
wyzwań i zagrożeń, podobnie jak doświadczanie
strat i przeżywanie żałoby.

Strach przed porażką, niepewność przyszłości,
poczucie, że wciąż za mało wiem i umiem- te myśli
i emocje towarzyszą każdemu człowiekowi.

Życie bez doświadczania stresu/ wyzwania jest
praktycznie niemożliwe i nie ma nic złego w tym,
że dzisiaj się niepokoisz



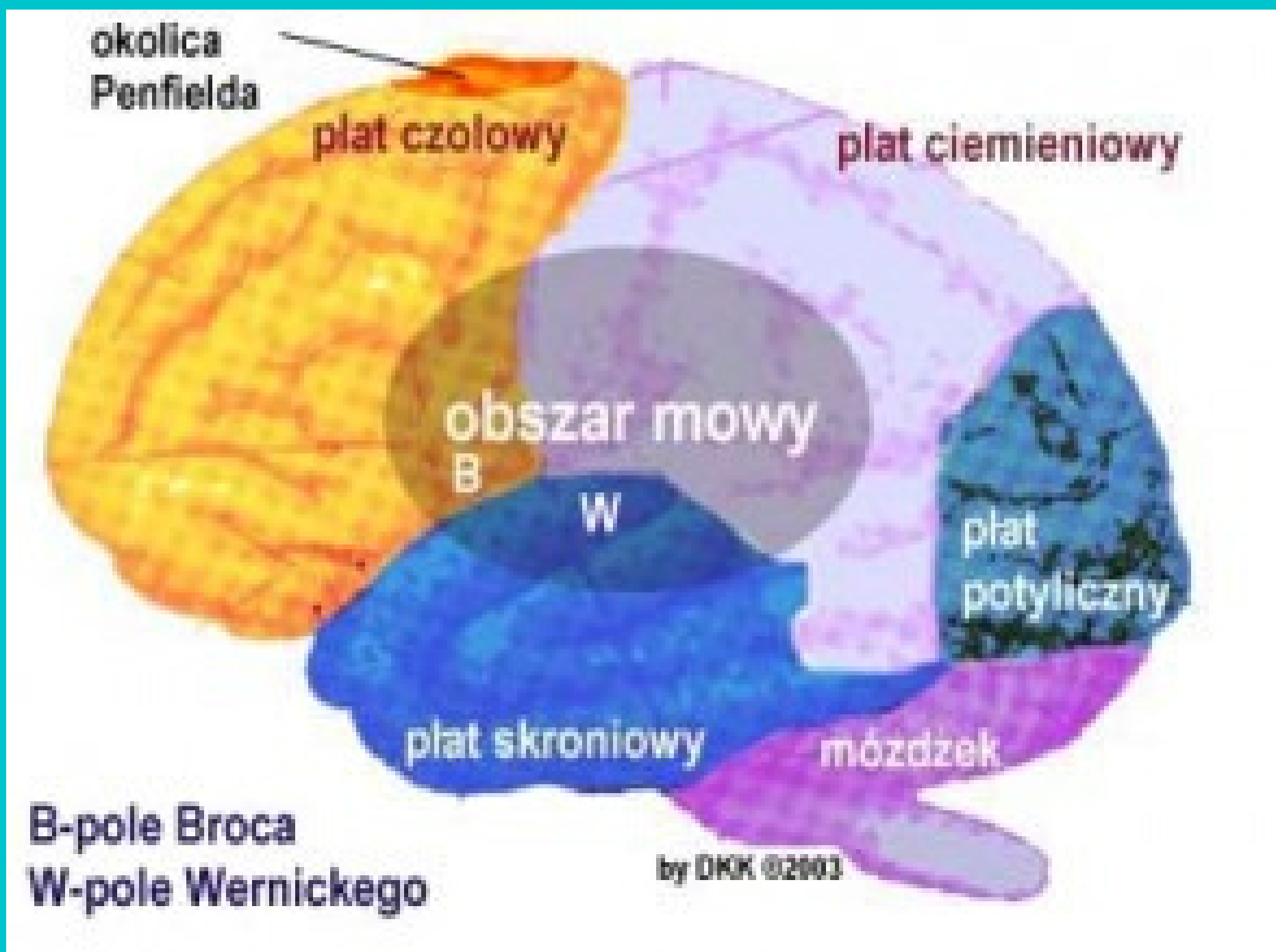


❖❖ Nie ma "dobrych" i "złych" emocji

- Wszystkie emocje są ważne i nam potrzebne.
- Również te, z którymi trochę trudniej sobie radzimy.
- Smutek, strach, lęk, a nawet złość- informują nas, że jakieś nasze wartości są zagrożone.
- Może to dotyczyć wartości materialnych i niematerialnych
- Emocje pozwalają nadać sens naszym działaniom
- Emocje są filtrem, przez który odbieramy rzeczywistość



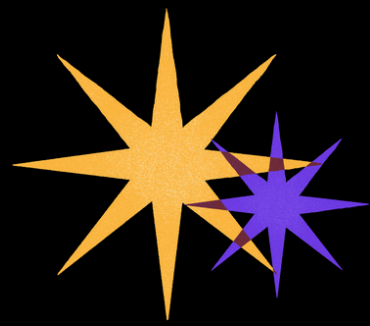
Dlaczego z nerwów tracę mowę?



W wielu sytuacjach komunikacyjnych ocenianych subiektywnie jako trudne (np. egzamin ustny) może pojawić się reakcja „walcz, uciekaj lub znieruchomiej”. Jest ona traktowana jako mobilizacja organizmu, który w odpowiedzi na zagrożenie przygotowuje się do aktywności mięśniowej.

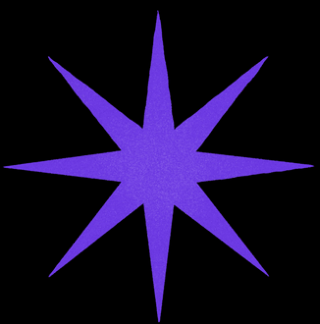
Wzrasta poziom adrenaliny, ciśnienia krwi oraz napięcia mięśniowego.

Mechanizm ten mobilizuje człowieka do mówienia w sytuacji trudnej lub do pospiesznego wycofania się z niej. Może wystąpić jąkanie się, mówienie bezgłosem (szepatnie) lub milczenie (mutyzm)



Zadanie dla Ciebie- zanotuj sobie na kartce:

1. Pomyśl chwilę o tym, co obecnie czujesz. Jak nazwałabyś/ nazwałbyś te emocje?
2. Po czym poznajesz, że to właśnie taka emocja? Jakie towarzyszą jej myśli? Co i gdzie czujesz w ciele? Co robisz, kiedy to czujesz?
3. W jakich sytuacjach zaczynasz się tak czuć?



W sytuacji trudnej, kryzysowej mózg i ciało zapamiętują i utrwalają stresujące wydarzenia

Zrozumienie tego procesu pozwoli Ci ułatwić poradzenie sobie z błędnym kołem myśli, emocji i odczuć z ciała.

Aaron Beck powiedział, że: "Terapia poznawcza ma na celu złagodzenie psychologicznego napięcia poprzez korygowanie nieporozumień. Poprawiając błędne przekonania, możemy przerwać nadmierne reakcje"

SYTUACJA

ZACHOWANIA

EMOCJE

MYŚLI

REAKCJE FIZJOLOGICZNE

<https://centrum-poznawcze.pl/czym-jest-cbt/mechanizm-dzialania-cbt/>

Dlaczego każdy z nas reaguje inaczej, choć jesteśmy w tej samej/ podobnej sytuacji?

Do modulatorów reakcji stresowej należy wiele czynników.

Poza samym charakterem sytuacji, należą do nich:

- nasze wcześniejsze doświadczenia
- nasze przekonania o sobie, świecie, przyszłości
- nasze wewnętrzne zasoby
- wsparcie z zewnątrz
- nadzieja i optymizm
- **stan fizyczny organizmu (niewyspany/-a i głodny/-a zdemerwujesz się szybciej)**

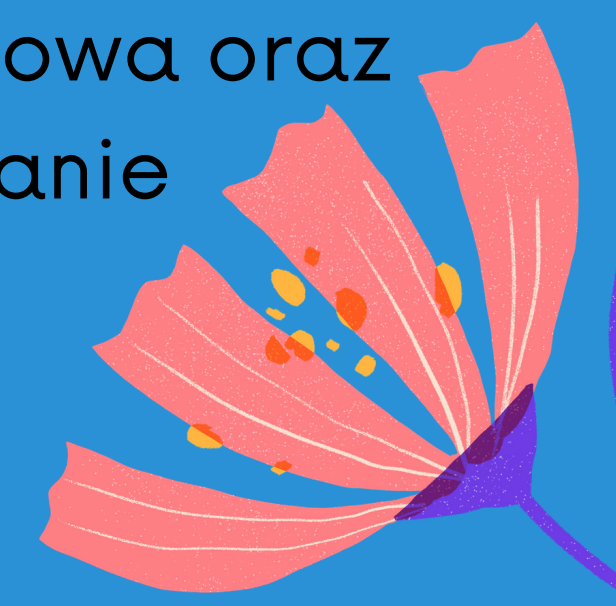


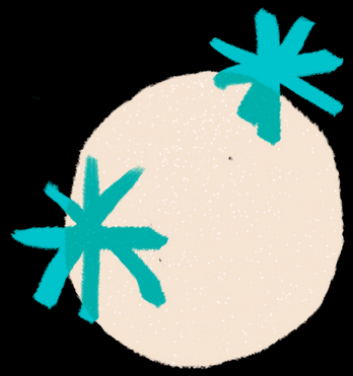


Wsparcie z zewnątrz, to inaczej wsparcie społeczne

Wyróżniamy cztery rodzaje wsparcia społecznego:

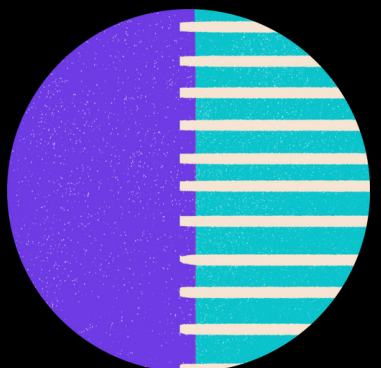
- **wsparcie emocjonalne**– przekazywanie emocji podtrzymujących, uspokajających, okazywanie troski; ma na celu budowanie poczucia bezpieczeństwa, opieki i przynależności
- **wsparcie informacyjne**– wymiana informacji dla polepszenia i poprawy zrozumienia swojej trudnej sytuacji życiowej w trakcie i po momencie problemowym
- **wsparcie instrumentalne**– przekazywanie wiedzy na temat sposobów postępowania, zdobywania informacji i dóbr materialnych na potrzeby aktualnej sytuacji trudnej, „modelowanie skutecznych zachowań zaradczych”
- **wsparcie rzeczowe**– przeznaczana pomoc materialna, rzeczowa, finansowa oraz osobiste działania na rzecz osoby potrzebującej (dożywianie, udostępnianie schronienia, zaopatrzenie w lekarstwa itp.)





Zadanie dla Ciebie:

1. Utwórz hierarchię 5 wydarzeń, które powodują u Ciebie stres/ zmartwienia
2. Zbadaj swoje przekonania i myśli, które pojawiają się w tych sytuacjach
3. Pobaw się w detektywa i sprawdź wszystkie, nawet najmniejsze zasoby i źródła wsparcia, które mogłabyś/ mógłbyś wykorzystać do poradzenia sobie

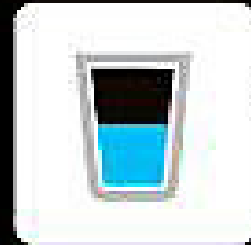


POINTS OF VIEW



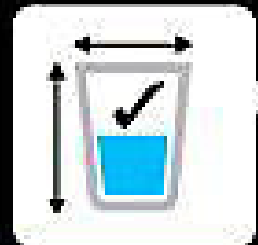
OPTIMIST

"The glass is half-full."



PESSIMIST

"The glass is half-empty."



REALIST

"Yep. That's a glass, alright."



IDEALIST

"One day, cold-fusion from a glass of water will provide unlimited energy and end war."



CAPITALIST

"If I bottled this and gave it a New Agey sounding name, I could make a fortune."



COMMUNIST

"This drink belongs to every single one of us in equal measure."



CONSPIRACIST

"The government is fluoridating the water for mind-control purposes."



SEXIST

"This glass isn't gonna refill itself, honeybun..."



NIHILIST

"The glass does not exist, and neither do I."



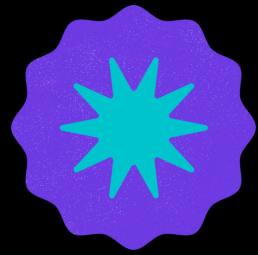
OPPORTUNIST:

"There's a funny t-shirt in here somewhere."

Pamiętaj

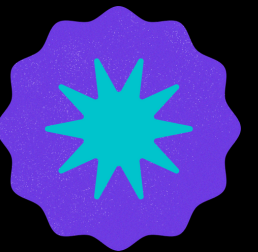
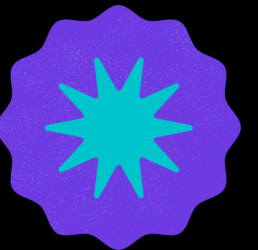
Twoja reakcja na stres będzie zależeć od Twojej interpretacji danej sytuacji.

Zależnie od punktu widzenia, każdy z nas będzie widział/ myślał/ czuł i robił coś innego w tej samej sytuacji



Zadanie dla Ciebie:

1. Zastanów się nad obecną sytuacją, ustal, co jest w niej dla Ciebie najtrudniejsze?
2. **Użyj wehikułu czasu.** Zastanów się, jak obecne zmartwienia będą wyglądać za tydzień, za miesiąc, za rok? Czy pamiętasz, co martwiło Cię rok temu? Czy to się sprawdziło? Jeśli tak, to czy Twoje martwienie się i denerwowanie pomogło Ci poradzić sobie z taką sytuacją?
3. Co byś doradziła/ doradził najbliższej osobie w takiej sytuacji? Jak chciałabyś/ chciałbyś pomóc komuś innemu?
4. Która z tych porad może przydać się właśnie Tobie?



Myśl to nie to samo, co fakt!



Twoje myśli są prawdziwe- istnieją, ale...

...Twoje myśli, to nie to samo, co fakty!

Twoje myśli podlegają różnym zniekształceniom:
poznawczym, pamięciowym, emocjonalnym.

Stres, silne emocje, choroba, słaby stan
psychofizyczny- wszystko to zaburza percepcję
rzeczywistości, pozwala nam "myśleć na skróty" i
przyjmować za pewnik to, co nam się wydaje

**Znasz powiedzenie: "czego
człowiek nie dosłyszy, to zmyśli"?**

Podobnie działa mózg w sytuacji niepewności:

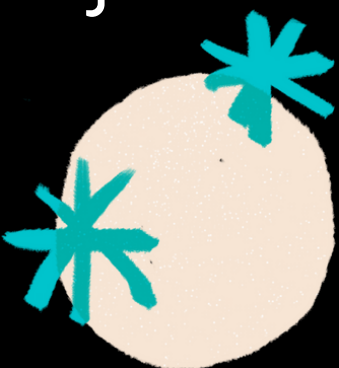
Dodaje interpretacje, stare wspomnienia i
nieaktualne dane, które pasują do Twojej emocji





Zadanie dla Ciebie:

1. Przyjrzyj się swoim myślom w sytuacji stresowej. Zbadaj, które z nich są faktami ("nie lubię uczyć się biologii"), a które przekonaniami ("nie dam sobie rady")?
2. **Zabaw się w swojego adwokata.** Znajdź dowody przeciwko myślom, które sprawiają Ci przykrość i spróbuj stworzyć nową myśl ("boję się, że nie dam sobie rady, jednak mam możliwość pomocy od wielu osób"). Sprawdź, o ile lepiej czujesz się z nową myślą i powtarzaj ją za każdym razem, gdy wróci zmartwienie
3. **Zadbaj o relaks ciała.** Sprawdź, co pozwala Ci pozbyć się nieprzyjemnych odczuć. Muzyka, kąpiel, ćwiczenia, sen?
4. Wypróbuj medytacje lub treningi relaksacyjne
5. Zrób listę przyjemnych czynności, które pozwalają Ci czuć się lepiej i włącz je w codzienną aktywność



Zadanie dla Ciebie:

1. Zadbaj o zachowanie codziennej rutyny, nawet jeśli obecnie nie chodzisz do szkoły. Zachowaj stałe pory snu i posiłków, wyznacz sobie czas na pracę i odpoczynek.
2. W czasie nauki wyłącz telefon, wyloguj się z mediów społecznościowych, wyznaczaj sobie czas na naukę i co 45 minut rób krótkie przerwy np. na przeciągnięcie się i popatrzenie za okno
3. Korzystaj ze wsparcia innych ludzi, ale pozwól sobie na chwilę spokoju i prywatności
4. Zrób sobie "**Parking Myśli**". Ustal konkretną porę na zmartwienia i zastanawiania się "co jeśli". Zapisuj myśli na kartce, wraz z godziną i powtarzaj sobie, że zajmiesz się tym zmartwieniem o konkretnej porze



Pamiętaj- -to wszystko minie!

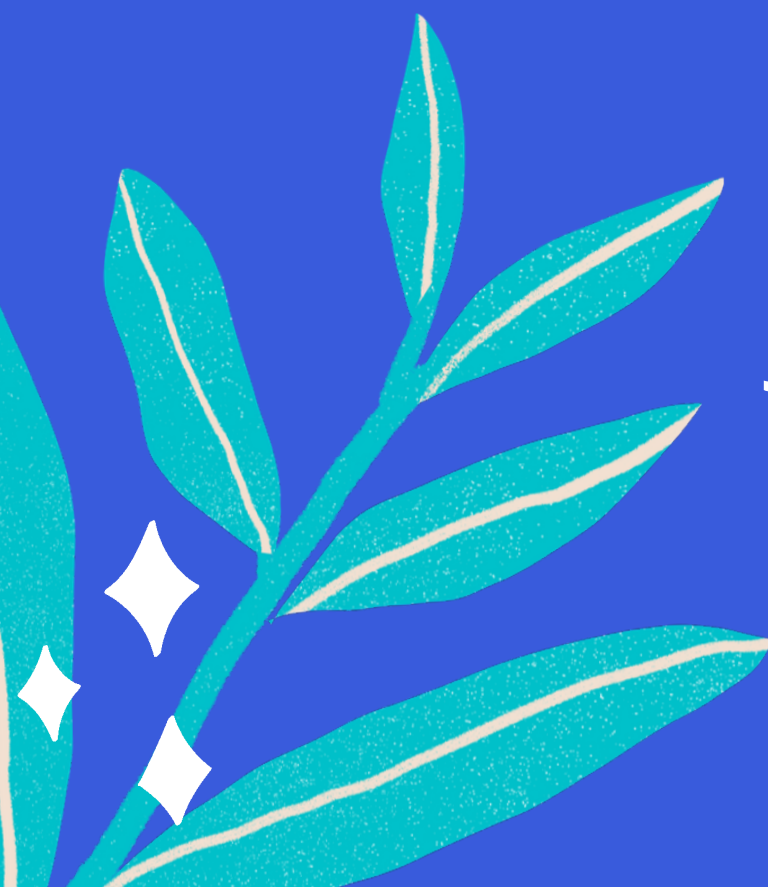


Kryzysy i wyzwania są częścią naszego życia.

Pomyśl, jak to doświadczenie może Cię
umocnić?

Na co realnie masz wpływ?

Jeśli nie masz na coś wpływu- to po co się
martwić?





Dziękuję za przeczytanie tego poradnika.
Mam nadzieję, że pomoże Ci poradzić
sobie z trudnymi chwilami.
Trzymam kciuki za Twój egzamin i
wspieram Cię niezależnie od tego, jaki
wynik osiągniesz.

Jeśli chcesz pomimo wszystko nadal odczuwasz silny
stres i martwisz się o przyszłość, skorzystaj z porad
specjalistów: psychologów, pedagogów,
terapeutów.

Możesz również zadzwonić na bezpłatny telefon
wsparcia:

116 111

800 70 2222