

# CUM SĂ FACI FAȚĂ STRESULUI



This project was approved and funded with the support of the European Commission. This document reflects only the views of the author and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information, contained therein.



# Ce este stresul ?

- Felul în care corpul și mintea noastră reacționează la schimbări sau provocări
- Stresul e un sentiment care apare când reacționăm la evenimente particulare.
- Corpul este cel care se pregătește să facă față unei situații grele prin concentrare, forță, rezistență și un grad sporit de alertă.



- Adolescenții, la fel ca adulții, pot resimți stresul în fiecare zi și pot beneficia de pe urma abilităților de a învăța cum să gestioneze stresul.

- Majoritatea adolescenților se confruntă cu un grad ridicat de stres când percep o situație ca fiind periculoasă, dificilă sau dureroasă și nu au resursele de a-i face față.



# Iată câteva surse de stres pentru adolescenți:

- Standardele școlii și frustrările
- Gânduri și sentimente negative despre ei înșiși
- Schimbări fiziologice
- Mediu de viață nesigur/vecinătate
- Preluarea prea multor sarcini și nivelul mare al așteptărilor.
- Probleme cu prietenii și/cu colegul de bancă
- Probleme financiare în familie
- Separarea sau divorțul părinților
- Moartea cuiva drag
- Boală cronică sau probleme grave în familie
- Mutarea/transferul de la o școală la alta



- Unii adolescenți devin copleșiți de **stres**.
- Când se întâmplă, o gestionare nepotrivită a stresului poate duce la:
  - neliniște,
  - izolare,
  - agresiune,
  - boală fizică.



- Când percepem o situație drept dificilă sau dureroasă, pot apărea schimbări în mintea și corpul nostru pentru a ne pregăti să răspundem pericolului.
- Această reacție de răspuns poate fi;
  - ritm cardiac și respiratoriu accelerate,
  - creșterea presiunii sanguine în mușchii brațelor și a picioarelor,
  - picioare și mâini reci sau umede ,
  - disconfort digestiv și/sau
  - o senzație de groază.



- Același mecanism care declanșează reacția la stres o poate și opri.
- De îndată ce hotărâm că o situație nu mai este periculoasă, pot apărea schimbări care ne ajută să ne relaxăm și să ne calmăm..
- Această ”reacție de relaxare” poate include:
  - descreșterea ritmului cardiac și respirator și
  - un sentiment general de bine.



# Puteți reduce nivelul de stres prin următoarele comportamente și tehnici:

- ***Dormiți suficient***

Între teme, activități și ieșitul cu prietenii, e greu să îți permiți să dormi suficient, în special în timpul săptămânii de școală. La modul ideal, adolescenții ar trebui să doarmă nouă ore pe noapte. Pentru crește la maximum șansa de a dormi bine, tăiați din timpul alocat vizionării TV sau statului în fața ecranului de computer la ore târzii. Nu beți cafea în timpul zilei și încercați să nu faceți activități de stimulare înainte de ora de culcare.





- ***Concentrați-vă pe abilitățile/aptitudinile voastre***

Petreceți timp gândindu-vă serios la ce sunteți buni și căutați modalități să faceți mai des aceste lucruri. Dacă ești as la matematică, poți ajuta un vecin mai tânăr care are probleme la această disciplină. Dacă ai aptitudini artistice, fă un curs de fotografie. Concentrarea pe propriile calități vă ajută să țineți stresul la distanță.



- ***Implicați-vă în activități fizice***

Activitatea fizică este una dintre cele mai eficiente metode contra stresului. Asta nu înseamnă neapărat că trebuie să faci jogging dacă nu îți place să alergi. Găsește activități care îți plac și integrează-le în programul zilnic, așa cum sunt escaladatul, ciclismul, skateboarding-ul sau plimbarea. Cele mai bune tipuri de activitate fizică sunt cele care au o componentă socială. Chiar dacă faci sau nu parte dintr-o echipă sportivă, sau preferi mersul pe role cu cu unul sau doi prieteni, este mai probabil să ai parte de distracție dacă ești activ împreună cu cineva.



- ***Faceți lucruri care vă fac fericiți***

Pe lângă activități fizice, găsiți alte hobby-uri sau activități care vă aduc bucurie. Acestea pot fi ascultatul unor melodii, mersul la film sau desenatul. Străduiți-vă să vă faceți o regulă din a face aceste activități chiar și/mai ales atunci când sunteți stresați sau ocupați.



- ***Vorbiți cu cineva***

Este mult mai ușor să faci față stresului dacă accepți o mână de ajutor de la ceilalți. Vorbește cu un părinte, cu un profesor sau alt adult de încredere. Te-ar putea ajuta să găsești noi moduri de a gestiona stresul. Sau poate că ar putea să te pună în legătură cu un psiholog care e specializat să-i ajute pe oameni să facă alegeri sănătoase și să învingă stresul.



# Slayt Bařlıđı Ekle - 5

