

# КАКО ДА СЕ СПРАВВИТЕ СО СТРЕС?



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.



# ШТО Е СТРЕС?

- Начинот на кој нашиот мозок и тело реагираат на промени

- Стресот е чувство што се креира при соочување со одредена нова ситуација

- Тоа е начин на телото да се соочи со предизвик и да се подготви да се соочи со тешка ситуација преку фокус, сила, издржливост и зголемена будност.



- Тинејџерите, како и возрасните, можат секојдневно да искушат стрес и да имаат корист од учењето вештини за справување со стресот.

- Повеќето тинејџери искусуваат стрес кога ја перцепираат ситуацијата како опасна, тешка или болна и немаат ресурси за да се справат.



# Некои извори на стрес :

- Училишни проблеми
- Небезбедна околина за живеење
- Финансиски проблеми во семејството
- Промена на училиштето поради преселба
- Негатвни мисли и чувства
- Разделба или развод на рдителите
- Хронични болести или семејни потешкотии
- Превисоки очекувања од самите себеси или премногу активности
- Проблеми со пријателите/соучениците
- Смрт на сакана личност
- Промени во нивното тело



- Некои тинејџери стануваат преоптоварени со стрес.
- Кога тоа ќе се случи, несоодветно справување со стрес може да доведе до:
  - анксиозност,
  - повлекување,
  - агресија,
  - физичка болест.



- Кога ја доживуваме ситуацијата како тешка или болна, се случуваат промени во нашите умови и тела кои нè подготват да реагираме на дадента ситуација .
- Овие промени може да вклучуваат:
  - Забрзана работа на срцето и стапка на дишење,
  - зголемена крв во мускулите на рацете и нозете,
  - ладни или лепливи раце и нозе,
  - вознемирен стомак и / или
  - чувство на страв.





- Истиот механизам кој го вклучува реакцијата на стресот може да го исклучи.
- Веднаш штом ќе одлучиме дека ситуацијата повеќе не е опасна, може да се случи промена во нашите умови и тела за да ни помогне да се релаксираме и да се смириме.
- Овој вид на " релаксација " вклучува;
- Нормализирана работа на срце и стапка на дишење и
- чувство на благосостојба.



# Како да го намалиме стресот

- **Наспијте се малку**

*Меѓу домашните задачи, активностите и дружењето со пријателите, може да биде тешко да се добие доволно спиење, особено во текот на учебната недела. Идеално, адолесцентите треба да имаат девет часа ноќе. За да ги максимизирате шансите за спиење, намалете го гледањето телевизорија или барем не гледајте во екранот во доцните вечерни часови. Не пијте кофеин доцна во текот на денот и обидете се да не ги намалите активностите премногу блиску до спиење.*





- **Се фокусира на вашите силни страни**

*Поминете некое време сами, навистина размислувајте за работите во кои сте добри, и пронајдете начини да направите повеќе од тие работи. Ако сте добри во математика, би можеле да го помогнете на помлад сосед кој има проблеми со предметот. Ако сте уметнички настроени, започнете со фотографија. Фокусирањето на вашите предности ќе ви помогне да се справите со потешкотиите и стресот.*



- **Вклучете се во физичка активност**

Физичката активност е една од најефективните стратегии против стрес . Тоа не значи дека треба да да претерате со некоја активност. Најдете активности во кои уживате и најдете им место во вашата рутина, како што се пешачење, велосипедизам, скејтбординг или одење. Најдобри видови на физички активности се оние кои имаат социјална компонента. Без разлика дали сте во тимски спортови, или претпочитате ролери со некој пријател или двајца, поголема е веројатноста да се забавувате - - ако сте активни со пријателите.



- **Прави работи кои ве прават среќни**

*Покрај физичките активности, пронајдете и други хобија или активности кои ве прават среќни и релаксирани. Тоа може да биде слушање на музика, одење во кино или цртање. Направете план да продолжите да ги правите овие работи дури и кога сте под стрес и зафатени.*



- **Разговарај со некого**

*Многу е полесно да справите со стресот кога ќе им дозволите на другите да ви дадат рака. Разговарајте со родител, учител или друго возрасно лице на кое му верувате . Тие можат да ви помогнат да пронајдете нови начини за справување со стресот. Или тие можат да ви помогнат да стапите во контакт со психолог кој е обучен да им помогне на луѓето да направат здрав избор и да се справат со потешкотиите и стресот.*



