

## **Stres w życiu ucznia: Jak sobie z nim radzić?**

Dla uczniów szkół średnich życie bywa pełne wyzwań i presji. Przygotowanie do matury, egzaminy, prace domowe, obowiązki pozaszkolne oraz życie towarzyskie – wszystko to może prowadzić do stresu, który, jeśli nie jest odpowiednio zarządzany, może wpływać negatywnie na zdrowie i samopoczucie. Warto zatem przyjrzeć się, co to jest stres, jakie są jego objawy i jak skutecznie radzić sobie z tym uczuciem.

### **Czym Jest Stres?**

Stres to reakcja organizmu na bodźce, które postrzegamy jako zagrożenie lub wyzwanie. Może być spowodowany przez różne czynniki – od nadmiaru obowiązków po konflikty interpersonalne. W odpowiedzi na stres organizm wydziela hormony, takie jak kortyzol i adrenalina, które przygotowują nas do działania. W krótkim okresie może to być korzystne, ponieważ motywuje nas do pracy i pomaga w radzeniu sobie z problemami. Jednak długotrwały stres może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, problemy ze snem, a nawet depresja.

### **Objawy Stresu**

Ważne jest, aby umieć rozpoznać objawy stresu. Oto kilka z nich, które mogą występować u uczniów:

- **Zmęczenie i osłabienie** – uczucie chronicznego zmęczenia mimo wystarczającej ilości snu.
- **Problemy ze snem** – trudności w zasypianiu lub częste budzenie się w nocy.
- **Problemy z koncentracją** – trudności w skupieniu uwagi na zadaniach szkolnych.
- **Zmiany apetytu** – nadmierne jedzenie lub brak apetytu.
- **Problemy emocjonalne** – lęk, drażliwość, obniżony nastrój.

### **Jak Radzić Sobie ze Stresem?**

#### **1. Planowanie i Organizacja**

Zrób plan dnia lub tygodnia, aby zorganizować swoje obowiązki. Stworzenie harmonogramu pomoże Ci lepiej zarządzać czasem i uniknąć sytuacji, w których

czujesz się przytłoczony. Podziel duże zadania na mniejsze kroki i regularnie oceniaj swoje postępy.

## 2. **Zdrowy Styl Życia**

Regularne ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu mogą znacząco poprawić Twoje samopoczucie. Ruch pomaga w uwalnianiu endorfin, które poprawiają nastrój, a dobrze zbilansowana dieta dostarcza niezbędnych składników odżywczych, które wspierają funkcjonowanie mózgu i ciała.

## 3. **Techniki Relaksacyjne**

Techniki takie jak głębokie oddychanie, medytacja czy joga mogą pomóc w redukcji stresu. Znalezienie chwili na relaksację w ciągu dnia może pomóc w złagodzeniu napięcia i poprawie koncentracji.

## 4. **Wsparcie Społeczne**

Nie bój się rozmawiać o swoich problemach z rodziną, przyjaciółmi lub nauczycielami. Czasami rozmowa z kimś, kto rozumie Twoje problemy, może przynieść ulgę. Możesz także skorzystać z pomocy psychologa szkolnego lub doradcy.

## 5. **Rozwijanie Hobby**

Znalezienie czasu na swoje zainteresowania i pasje może być skutecznym sposobem na odprężenie. Czas spędzony na czymś, co sprawia Ci przyjemność, może pomóc odciągnąć myśli od stresujących sytuacji.

## 6. **Ustalenie Priorytetów**

Naucz się mówić „nie” i ustal priorytety. Nie zawsze musisz brać na siebie wszystkie obowiązki i zadania. Skup się na tym, co jest najważniejsze i nie obciążaj się zbędnymi obowiązkami.

## **Kiedy Szukać Pomocy?**

Jeśli stres zaczyna wpływać na Twoje codzienne życie i zdrowie, nie wahaj się szukać pomocy. Może to być rozmowa z psychologiem, doradcą szkolnym lub innym specjalistą. Współpraca z profesjonalistą może pomóc w opracowaniu skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem.

## **Podsumowanie**

Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego ucznia, ale ważne jest, aby nauczyć się go kontrolować i radzić sobie z nim w zdrowy sposób. Organizacja, zdrowy styl życia, techniki

relaksacyjne i wsparcie społeczne to kluczowe elementy w zarządzaniu stresem. Pamiętaj, że umiejętność radzenia sobie ze stresem jest ważną częścią nauki, która będzie Ci służyć nie tylko w szkole, ale i w dorosłym życiu. Dbaj o siebie i nie bój się prosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz.

Przygotował: mgr Marcin Józwicki

## Bibliografia

Psychological Stress (2024). Pobrano 09.25.2024 z adresu URL [https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_stress](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_stress)

Talik, E. (2011). Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania. *Horyzonty psychologii*, 1(1), 127-137.