A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of several yellow rectangular bars of varying lengths arranged in a curved, semi-circular pattern.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Praktyczny przewodnik jak radzić sobie ze stresem

Zalecenia dla nastolatków

Jak pomóc sobie ze stresem?

1. Zmień swoją uwagę i przenieś nacisk na świat zewnętrzny – zobacz, co sprawia, że jesteś szczęśliwy: jak kwitnie przyroda, dźwięki wiatru, szelest liści i śpiew ptaków w cichym parku. Skoncentruj się na tym, co widzisz i słyszysz teraz. Częściej spędzaj czas na świeżym powietrzu. Wyrób w sobie nawyk chodzenia po lesie lub parku przez godzinę dziennie.
2. Uprawiaj sport – ale nie musisz chodzić na siłownię – wystarczą poranne ćwiczenia i lekki bieg w zupełności wystarczą.
3. Wybierz się na wycieczkę – na ulicach swojego rodzinnego miasta, nowe wrażenia i pozytywne emocje pomogą Ci odwrócić uwagę, przynajmniej na chwilę.
4. Znajdź swoje ulubione hobby – to świetny środek odstresowujący. Zadań sobie pytanie: Co lubię robić? Może pisać wiersze, szyć, robić na drutach, gotować kulinarne arcydzieła lub zagłębiać się w psychologię. Teraz zacznij bezzwłocznie. Dzięki temu będziesz spokojniejsza i szczęśliwsza.

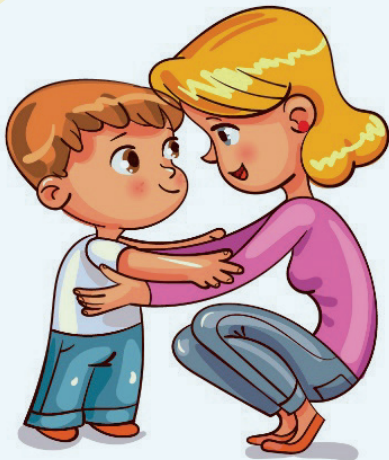
Podczas wojny człowiek może czuć się zszokowany, zły, przygnębiony, mieć wahania nastroju i problemy ze snem. Jest to normalna psychologiczna reakcja na stres...

1. Komunikuj się z krewnymi i bliskimi Ci osobami – wspieraj ich w tym trudnym czasie. Jest to bardzo ważne zarówno dla nich, jak i dla Ciebie. Pozwoli ci to wyrazić siebie i porozmawiać. Dbaj o innych. Teraz każda pomoc jest odpowiednia i konieczna.
2. Weź kąpiel – ciepła wieczorna kąpiel z dodatkiem soli morskiej i kojących olejków eterycznych zapewni 100% relaksu i, co najważniejsze, spokojny i zdrowy sen.

3. Uśmiechaj się częściej – ludzie uśmiechają się w odpowiedzi na wydarzenia, nie zawsze pozytywne. Chociaż uśmiech jest uważany za oznakę życzliwości, współczucia lub radości, pomaga uspokoić się w niebezpiecznej sytuacji. Śmiech to najlepsza profilaktyka stresu.
4. Przestań użalać się nad sobą – najlepiej byłoby zrozumieć, że życie ma złe i dobre chwile. Bądź wdzięczny za to, co masz. Wdzięczność to doskonały sposób na uniknięcie stresu. Zamiast ciągłego niezadowolenia, znajdziesz radość w tym, co masz.
5. Śnij i fantazuj – w psychologii pozytywnej istnieje technika zwana „wizualizacją”. Jej istotą jest to, że marzysz o tym, czego chcesz i robisz to z przyjemnością i w czasie teraźniejszym. Pomoże ci to dążyć do tego, co sobie wyobrażałeś i obcować z tym, co cię uszczęśliwia. Jeśli chcesz zmienić swoją sytuację, musisz spojrzeć w przyszłość i być w stanie stworzyć dla siebie nowe życie z nowymi możliwościami. Te czynności są ulgą od stresu.
6. Użyj technik wizualizacji – Jak to zrobić? Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w spokojnym, bezpiecznym miejscu, takim jak plaża lub las. Dlaczego to pomaga: Wizualizacja pomaga rozładować napięcie i uspokoić się.
7. Skup się na tym, co możesz kontrolować – na tym, co możesz zrobić tu i teraz. Mogą to być małe zadania lub działania, które przyniosą korzyści tobie i twojej rodzinie.
8. Wolontariat lub pomoc innym – Jak to zrobić? Pomagaj sąsiadom, krewnym lub bierz udział w projektach wolontariackich. Dlaczego to pomaga: Pomaganie innym tworzy poczucie celu i poprawia nastrój.

Dalsze wskazówki:

Rozmawiaj o stresujących sytuacjach
z zaufaną osobą dorosłą.



Rób rzeczy, które cię uszczęśliwiają.



Wyrażaj siebie na piśmie.



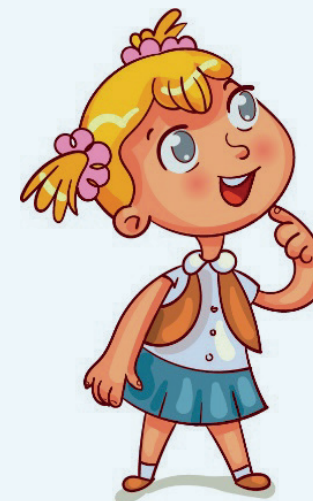
Spędzaj czas na łonie natury.



Skup się na swoich mocnych stronach.



Trenuj uważność.



Wskazówki dotyczące radzenia sobie z chwilami bezradności:

- przeanalizuj swoje potrzeby;
- nie dewaluuj emocji;
- Bądź świadomy tego, co się teraz z tobą dzieje;
- przeanalizuj, dlaczego tak się stało;
- ustal, czego potrzebujesz;
- Zastanów się, co możesz zrobić, aby zadbać o siebie.

Jeśli się zdenerwujesz:

- Słuchaj spokojnej muzyki, gdy chcesz się zrelaksować.
- Rób przerwy podczas wykonywania zadań, aby się nie przemęczać.
- Częściej przytulaj krewnych, zwierzęta domowe i miękkie zabawki.
- Przypomnij sobie, że porażki i błędy są typowe; uczymy się na nich.
- Uśmiechaj się częściej, nawet do swojego odbicia w lustrze.
- Narysuj swoje obawy lub zmartwienia, a następnie symbolicznie „usuń” rysunek.
- Przed snem wyobraź sobie siebie w bezpiecznym, spokojnym miejscu.
- Mentalnie „puść” to, co ci przeszkadza, na przykład wyobrażając sobie odlatujące piłki.
- Wymyśl pozytywne stwierdzenia, na przykład: „Jestem spokojny i pewny siebie”.
- Wyobraź sobie, jak Twoje zmartwienia topnieją jak lód na wiosnę.
- Przed trudnym zadaniem powiedz sobie w myślach: „Poradzę sobie!”.

Te wskazówki pomogą ci zachować spokój i równowagę, lepiej zrozumieć siebie i poradzić sobie z doświadczeniami. Bądź cierpliwy wobec siebie, ucz się ciężko i wierz w siebie. A jeśli czasem coś nie wyjdzie – to normalne. W każdym razie dobrze się spisałeś!

A thick white curved line on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Jak radzić sobie ze stresem

Four yellow rectangular bars of varying heights and angles, arranged in a row on the left side of the slide.

PRESERVING
YOUTH MENTAL
WELLBEING
IN WARTIME
MIGRATION CRISIS

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

1. ZMIEN SPOJRZENIE NA OTACZAJĄCY CIĘ ŚWIAT



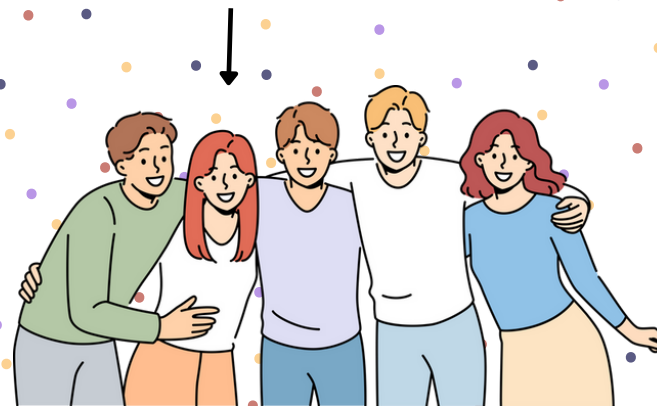
SPACERUJ PO LESIE



ZAUWAŻAJ SZELEST LIŚCI



SŁUCHAJ PTAKÓW



SPĘDZAJ CZAS Z PRZYJACIÓŁMI



CZYTAJ KSIĄŻKI

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

2. UPRAWIAJ SPORT



GIMNASTYKUJ SIĘ



BIEGAJ O PORANKU



ĆWICZ JOGĘ



GRAJ W PIŁKĘ



6 TĄNCZ Z PRZYJACIÓŁMI

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

3. ZMIEN PERSPEKTYWĘ I JEDŹ NA WYCIECZKĘ



PODRÓŻUJ PO EUROPIE



CHODŹ PO GÓRACH



SPĘDZAJ CZAS Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI



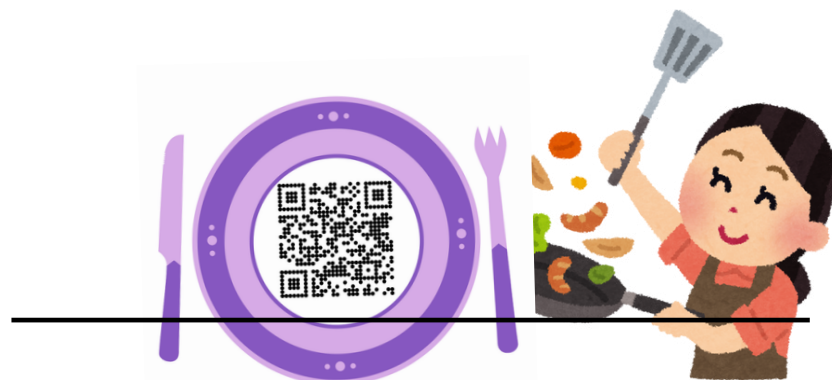
JEDŹ NA WYCIECZKĘ ROWEROWĄ

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

4. ZNAJDŹ HOBBY



RYSOWANIE



GOTOWANIE



HAFTOWANIE



SPORT



ŚPIEWANIE

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

**5. KOMUNIKUJ SIĘ Z RODZINĄ
I PRZYJACIÓŁMI**



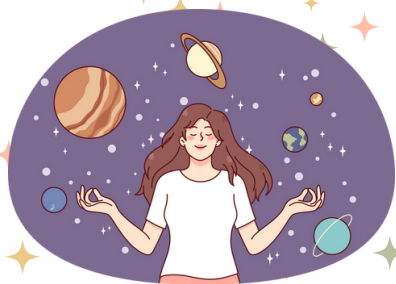
6. UŚMIECHAJ SIĘ CZĘŚCIEJ



**7. PRZESTAŃ UŻALAĆ SIĘ
NAD SOBĄ**



8. MARZ I FANTAZJUJ



**9. SKUP SIĘ NA TYM,
CO ZALEŻY OD CIEBIE**



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

10. ZOSTAŃ OCHOTNIKIEM ALBO POMAGAJ INNYM



SIEROTOM



ARMII BRONIĄCEJ KRAJU



NATURZE



ZWIERZĘTOM



OSOBOM STRASZYM

DALSZE PORADY



**ROZMAWIAJ Z ZAUFANYMI
DOROSŁYMI**



**RÓB RZECZY, KTÓRE CIĘ
USZCZĘŚLIWIAJĄ**

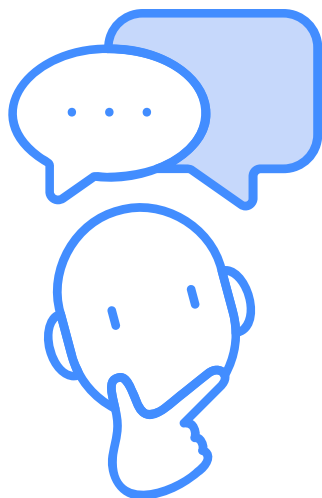


WYRAŻAJ SIĘ POPRZECZ PISANIE

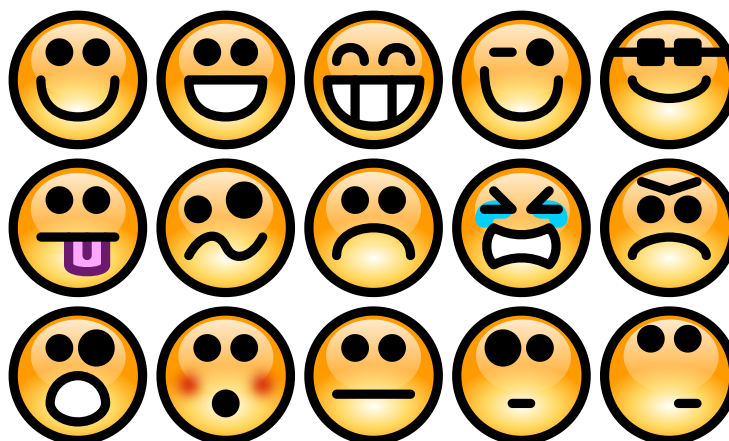


PRAKTYKUJ UWAŻNOŚĆ

WSKAZÓKI, JAK RADZIĆ SOBIE W MOMENTACH BEZSIŁNOŚCI



**ANALIZUJ SWOJE POTRZEBY/
DLACZEGO TO SIĘ WYDARZYŁO**



NIE BAGATELIZUJ EMOCJI



KOCHAJ SIEBIE



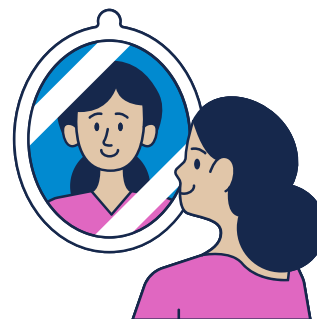
JEŚLI JESTEŚ ZŁY



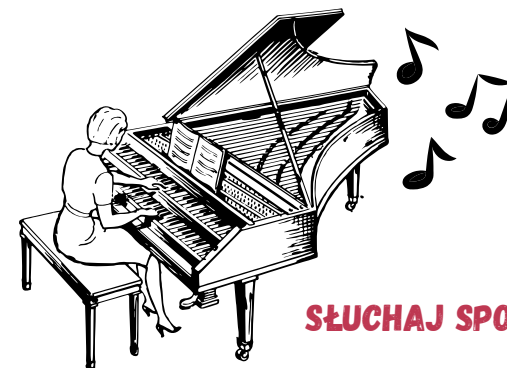
**PRZYTULAJ CZĘŚCIEJ SWOJĄ
RODZINĘ, ZWIERZĘTA, ZABAWKI**



PUŚĆ TO, CO CIĘ DRĘCZY



**UŚMIECHAJ SIĘ CZĘŚCIEJ
DO SWOJEGO ODBICIA W LUSTRZE**



SŁUCHAJ SPOKOJNEJ MUZYKI



**PAMIĘTAJ, ŻE BŁĘDY SIĘ ZDARZAJĄ –
UCZYMY SIĘ DZIĘKI NIM**



**PRZED ZAŚNIĘCIEM WYOBRAŹ SOBIE SIEBIE
W BEZPIECZNYM, SPOKOJNYM MIEJSCU**



**WYOBRAŹ SOBIE, ŻE TWOJE ZMARTWIENIA
TOPIĄ SIĘ JAK LÓD NA WIOSNĘ**



wsb.edu.pl/mentuwell