

**Praktyczny przewodnik
dotyczący radzenia sobie
ze stresem dla nastolatków**



Jak radzić sobie ze stresem



Jak pomóc sobie ze stresem?

1. Zmień swoją uwagę i przenieś nacisk na świat zewnętrzny.

Zobacz, co sprawia Ci radość: jak kwitnie przyroda, odgłosy wiatru, szelest liści i śpiew ptaków w cichym parku. Skoncentruj się na tym, co widzisz i słyszysz w tej chwili. Częściej spędzaj czas na świeżym powietrzu. Wyrób sobie nawyk chodzenia po lesie lub parku przez godzinę dziennie.

2. Uprawiaj sport.

Z jednej strony, nie musisz chodzić na siłownię; Wystarczą poranne ćwiczenia i lekki bieg. Dodają dodatkowej energii każdego dnia.

3. Zmień zdjęcie i wybierz się w podróż.

Na ulicach mojego rodzinnego miasta, krajów europejskich, czy moich rodzinnych Karpat nowe wrażenia i pozytywne emocje pomogą Ci się rozproszyć, przynajmniej na chwilę.

4. Znajdź swoje ulubione hobby.

To świetny środek odstresowujący. Zadać sobie pytanie: Co lubię robić? Ona może pisać wiersze, szyć, robić na drutach, gotować kulinarne arcydzieła lub studiować psychologię. Teraz zacznij bez zwłoki. To sprawi, że będziesz spokojniejszy i szczęśliwszy.

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

5. Komunikuj się z krewnymi i bliskimi Ci osobami.

Wesprzyj ich w tym trudnym czasie. Jest to bardzo ważne zarówno dla nich, jak i dla Ciebie. To da ci możliwość otwarcia się i rozmowy. Dbaj o innych. Teraz każda pomoc jest właściwa i konieczna.

6. Weź kąpiel.

Ciepła wieczorna kąpiel z solą morską i kojącymi olejkami eterycznymi zapewni 100% relaksu, a co najważniejsze spokojny i zdrowy sen.

7. Uśmiechaj się częściej.

Ludzie uśmiechają się w odpowiedzi na wydarzenia, i to nie zawsze pozytywne. Mimo że uśmiech jest uważany za znak życzliwości, współczucia lub radości, pomaga się także uspokoić w niebezpiecznej sytuacji. Śmiech może doskonale rozładować stres.





8. Przestań się nad sobą użalać.

Najlepiej byłoby zrozumieć, że życie ma zarówno złe, jak i dobre momenty. Bądź wdzięczny za to, co masz. Wdzięczność to doskonały sposób na uniknięcie stresu. Zamiast ciągłego niezadowolenia, odnajdziesz radość w tym, co masz.

9. Marz i fantazjuj.

W psychologii pozytywnej istnieje technika zwana „wizualizacją”. Jego istotą jest to, że wyobrażasz sobie to czego pragniesz i robisz to z przyjemnością i w czasie teraźniejszym. Pomoże Ci to uzyskać to, co sobie wyobraziłeś i uświadomić sobie co sprawia, że jesteś szczęśliwy. Jeśli chcesz zmienić tę sytuację, musisz spojrzeć w przyszłość i być w stanie narysować dla siebie nowe życie z nowymi możliwościami. Te lekcje to Twoja ulga od stresu.

10. Stosuj techniki wizualizacji:

Jak to zrobić: Zamknij oczy i wyobraź sobie, że znajdujesz się w spokojnym, bezpiecznym miejscu, takim jak plaża lub las.

Dlaczego to pomaga: Wizualizacja pomaga rozładować napięcie i uspokoić się.

11. Skup się na tym, co możesz kontrolować:

Skup się na tym, co możesz zrobić tu i teraz. Mogą to być drobne zadania lub działania, które przynoszą korzyści Tobie i Twojej rodzinie.

12. Zostań wolontariuszem lub pomóż innym:

Jak to zrobić: Pomóż sąsiadom, krewnym lub weź udział w wolontariacie.

Dlaczego to pomaga: Pomaganie innym tworzy poczucie celu i poprawia nastrój.

Dalsze wskazówki:

- Porozmawiaj o stresujących sytuacjach z zaufaną osobą dorosłą
- Spędź czas na łonie natury
- Rób rzeczy, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy.
- Skup się na swoich mocnych stronach.
- Wyraź siebie na piśmie
- Trenuj uważność

Wskazówki, jak radzić sobie z chwilami bezradności:

- przeanalizować swoje potrzeby
- Nie umniejszaj emocją
- Bądź świadomy tego, co się z tobą teraz dzieje
- Dlaczego tak się stało?
- czego potrzebujesz
- co możesz zrobić, aby o siebie zadbać

Jeśli się zdenerwujesz:

- Słuchaj spokojnej muzyki, gdy chcesz się zrelaksować.
- Rób przerwy podczas zadań, aby się nie przemęczać.
- Częściej przytulaj krewnych, zwierzęta domowe, pluszowe zabawki.
- Przypomnij sobie, że porażki i błędy są normalne, uczymy się na nich.
- Uśmiechaj się częściej, nawet do swojego odbicia w lustrze.
- Narysuj swoje lęki lub zmartwienia, a następnie symbolicznie „zniszcz” rysunek.
- Przed pójściem spać wyobraź sobie, że jesteś w bezpiecznym, spokojnym miejscu.
- Mentalnie „odpuść” to, co Ci przeszkadza, na przykład przez wyobrażanie sobie odlatujących piłek.
- 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: „Dam radę!”

Te wskazówki pomogą Ci zachować spokój i równowagę, lepiej zrozumieć siebie i poradzić sobie ze swoimi doświadczeniami. Uzbrój się w cierpliwość, ucz się pilnie i uwierz w siebie. A jeśli czasem coś nie wyjdzie – to normalne. Jesteś super niezależnie od tego!



wsb.edu.pl/mentuwell

