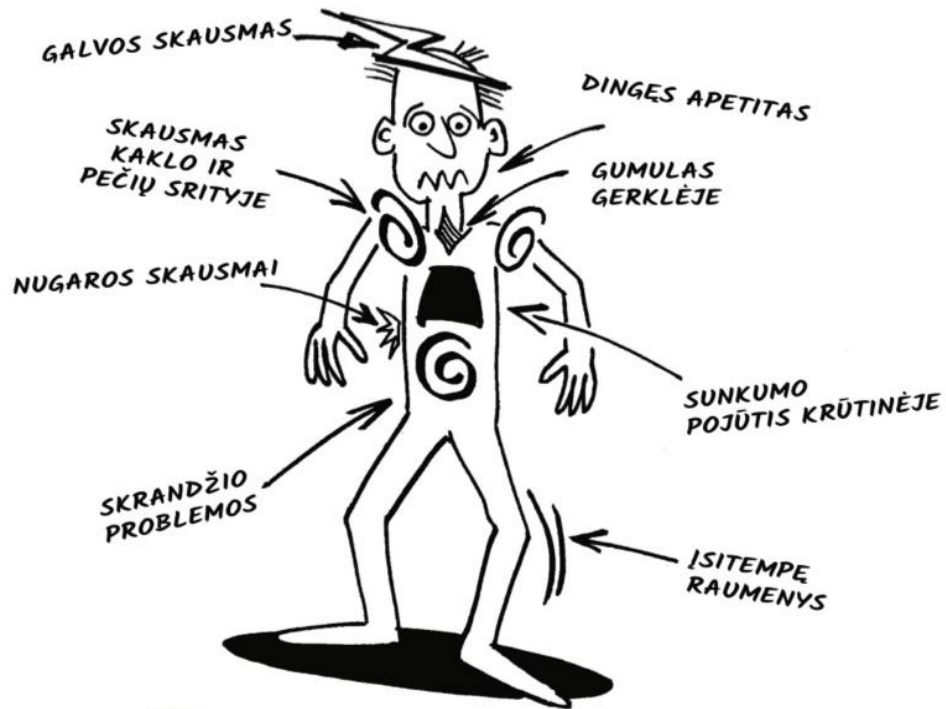




Visi mes kartais
jaučiame stresą.
Jei jis nedidelis –
ne bėda.

Tačiau, jei stresas itin didelis, jis daro poveikį net jūsų kūnui.
Daugelis žmonių išgyvena nemalonius pojūčius.



Kai kurie net suserga – kenčia nuo odos bėrimų,
infekcijų, negalavimų ar virškinimo
problemų.

Išgyvendami stresą, daugelis žmonių...

...negali
susikaupti



...greitai
supyksta



...negali
nusėdėti vietoje



...prastai
miega



...jaučia liūdesį
ar kaltę



...nerimauja



...verkia



...jaučiasi
išsekę



...patiria apetito pokyčius.



Be to, daugelis mūsų praleidžia itin daug laiko galvodami apie
blogus praeityje įvykusius ar ateityje galinčius įvykti dalykus.



EMOCIJŲ

PALEIDIMO

BŪDAI

KVĖPAVIMAS

Kvėpavimas yra glaudžiai susijęs su patiriamomis emocijomis. Kai jaučiamas stresas, įtampa ar nerimas, dažniausiai pradeda kvėpuoti greitai ir negiliai, sulaukomas kvėpavimas. Netaisyklingas kvėpavimas pablogina būseną, o suregulavus kvėpavimą, galima sumažinti patiriamą stresą.

Atsisėskite taip, kad nugarą būtų tiesi, užsimerkite. Pradėkite lėtai, giliai kvėpuoti per nosį, įkvėpdami į pilvo sritį. Įsivaizduokite, kad su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu vis labiau atpalaiduojate ir pašalinate įtampą iš savo kūno. Galite nusistatyti laikmatį ir sąmoningai kvėpuoti 5–10 minučių.

RAŠYMAS

Rašymo terapija – lengvai prieinamas metodas. Užsiimant šia terapija, svarbiausia – pasiduoti minčių tėkmei. Populiarius terapinio rašymo metodus emocijoms paleisti yra vadinamasis laisvas rašymas arba „ryto puslapias“. Jo esmė – į tuščią popieriaus lapą rašikliu išrašyti viską, apie ką galvojama, kaip jaučiamasi.

Tai gali būti abstrakčios mintys ar detalus įvykių, emocijų, jausmų aprašymas. Rašykite apie tai, kas tuo metu jus trikdo, erzina, liūdina – tai gali būti susiję su mokslais, draugais, šeimos nariais ir kt. Rašant nereikia galvoti apie sakinių struktūrą, gramatiką, minčių logiką ar stilių. Skirkite 15–20 minučių arba rašykite tol, kol mintys ištuštėja.

JUDĖJIMAS

Bet kokia fizinė veikla skatina laimės jausmą keliančių hormonų endorfinų išsiskyrimą smegenyse, o judėjimo metu pakilusi kūno temperatūra sumažina fizinį emocinio krūvio pojūtį.

Po fizinės treniruotės – ar tai būtų bėgimas, svorių kilnojimas, ar ilgas pasivaikščiojimas – labiau atsipalaiduojame ir galime ramiau vertinti tai, kas kelia stresą. Svarbu atrasti sau tinkamą ir patinkančią fizinę veiklą ar sporto šaką.

BENDRAVIMAS

Bendravimas su šeimos nariais, draugais ar pedagogais nugali vienišumą, didina savivertę ir problemos tampa ne tokios didelės. Bendraujant ir kalbant su kitu asmeniu galima daug lengviau rasti išeitį iš bet kokios situacijos.

Mus supantys žmonės dažniausiai žino, kaip pakelti nuotaiką ar tiesiog išklaudyti ir, jei reikia, patarti. Kalbėkimės apie savo jausmus ir mintis, nes mes neprivalome viso to išgyventi vieni.

Kasmet mokiniai laiko įvairius egzaminus. Daugeliui tai – sunkus išbandymas, lydimas streso ir nepasitikėjimo savo jėgomis. Kai kurie šias neigiamas emocijas išgyvena lengvai, kitiems stresas sukelia rimtas psichologines problemas.

ATMINKITE - JŪSŲ GYVENIMAS – NE TIK EGZAMINAI!

- Nuviliantys rezultatai – dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Jūs gali pabandyti juos perlaikyti, be to bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebate ir sulaukti sėkmės ateityje.
- Jeigu egzamino rezultatas neleis jums įstoti ten, kur tu labai norite – turėsite šansą tą egzaminą perlaikyti kitais metais. Per metus dar kartą galėsite patikrinti savo apsisprendimą (pavyzdžiui padirbėti panašaus profilio įstaigoje, įsidarbinti savanoriu ir pan.).

Per ir po egzaminų galite jausti spaudimą, stresą – raskite ką nors, su kuo galėtumėte apie tai pasikalbėti – NELAIKYKITE VISKO SAVYJE.

**Pasikalbėkite su savo tėvais, mokytojais, draugais
ar paskambinkite į JAUNIMO LINIJĄ nemokamu numeriu 0 800 28888.**



Pagal pagalbasau.lt ir tuesi.lt pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė. +37067684266; skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt