

Stres egzaminacyjny i codzienny - jak sobie z nim radzić?

Ósmoklasiści zdają w tym roku swój pierwszy egzamin. To trudne wydarzenie, ponieważ:

- jest nowe, nigdy jeszcze nie byliście w takiej sytuacji
- musicie w ograniczonym czasie opanować/powtórzyć dużą ilość informacji jednocześnie z kilku przedmiotów)
- wiele od niego zależy w Waszym przyszłym życiu.

Egzamin ósmoklasisty to pierwszy w Waszej karierze edukacyjnej ważny sprawdzian umiejętności i wiadomości. Nic dziwnego, że już sama myśl o egzaminie lub hasło „egzamin ósmoklasisty” może powodować u Was drżenie rąk lub przyspieszone bicie serca.

Zapraszam Was, drodzy Uczniowie, oraz Państwa, szanowni Rodzice, do zapoznania się z poniższym przewodnikiem po stresie. Mam nadzieję, że zawarte w nim informacje okażą się przydatne nie tylko dla ósmoklasistów podczas przystąpienia do egzaminu, ale również dla wszystkich naszych uczniów i czytelników w ich codziennym życiu.

1. Dlaczego czujemy stres? Skąd on się bierze?

Odpowiedzi musimy poszukać, cofając się miliony lat wstecz. Natura wyposażyła ludzi i zwierzęta w liczne mechanizmy obronne, ułatwiające im przetrwanie. Jednym z takich mechanizmów jest właśnie stres, nazywany też „reakcją Walki lub Ucieczki”. Zastanówmy się, jakie sytuacje mogły zagrażać naszym przodkom albo zagrażają zwierzętom. Kiepska ocena? Wyzwiska na szkolnym korytarzu? Z całą pewnością nie. Reakcja stresowa pojawiła się w odpowiedzi na zagrożenia fizyczne, mogące zaszkodzić naszemu życiu albo zdrowiu - atak dzikiego drapieżnika czy sąsiad pędzący na nas z maczugą, żeby odebrać nam upolowany obiad. Wówczas jedyną sensowną reakcją, która mogła zapewnić naszym przodkom przetrwanie była... walka albo ucieczka. Właśnie dlatego stres wywołuje pobudzenie fizyczne - nasze serce bije szybciej, czujemy niepokój, żołądek przerywa procesy trawienia, czujemy mrowienie w dobrze ukrwionych mięśniach nóg i rąk. Często szwankuje nam pamięć i koncentracja, ponieważ mózg w pełni skupia się wyłącznie na obserwacji otoczenia. Jesteśmy perfekcyjnie przygotowani do wysiłku fizycznego.

Niestety rozwój cywilizacji sprawił, że w życiu człowieka pojawiło się więcej sytuacji zagrażających, na dodatek takich, na które nie da się zareagować ani walką ani ucieczką. Nie pobijemy przecież nauczyciela, który pyta nas przed tablicą, nie uciekniemy z krzykiem z sali przed napisaniem klasówki. Dlatego radzenie sobie ze stresem stanowi wyzwanie. Aby zrobić to skutecznie, musimy najpierw zrozumieć i zaakceptować, że samego stresu NIE DA SIĘ „WYŁĄCZYĆ”. Natura opracowywała dla nas ten mechanizm przez miliony lat. Człowiek jej nie oszuka. Ale wiedząc, że stres to nic innego jak pobudzenie psychofizyczne, można spróbować uspokoić organizm albo nauczyć się przestać interpretować wyzwania jako zagrożenie. Nie ma zagrożenia = nie uruchomi się reakcja stresowa. TYLKO tyle i AŻ tyle.

2. Jak opanować stres TU i TERAZ?

Wiemy już, że stres to reakcja wywołująca pobudzenie nie tylko emocjonalne, ale również fizyczne. Chcesz opanować stres? Uspokój swój organizm. Wycisz go, żeby nie pozostawał w gotowości do wysiłku fizycznego. Jak to zrobić? A jak uspokajasz swoje ciało po intensywnym treningu albo lekcji WF-u?

Krok 1: Głębokie Oddechy

Spokojny oddech to sygnał dla naszego mózgu, że organizm nie musi już walczyć ani uciekać. Czas

się wyciszyć, zagrożenie minęło. Zwiększona dawka tlenu, jaka wówczas dociera do naszych mięśni, rozluźnia je. Istnieje dużo technik oddechowych. Większość z nich znajduje się w załączonym do tego artykułu NARZĘDZIOWNIKU - zachęcam do pobrania. Tutaj zamieszczę jeden filmik, w którym raz jeszcze usłyszycie podsumowanie najważniejszych informacji o stresie:

https://www.youtube.com/watch?v=AnS5o5dad4c&ab_channel=MarekPurczy%C5%84ski

Krok 2: Zmień Myślenie

Głębokie wdechy wykonywane nawet przez godzinę niczego nie zmieniają, jeżeli w Waszych myślach dalej będą pojawiały się najczarniejsze scenariusze i świadomość bycia zagrożonym. Na chwilę odwróć uwagę od problemu, pomyśl o czymś przyjemnym, wyobraź sobie siebie w miejscu, które kojarzysz z relaksem i błogością. Jeżeli dobrze się wczujesz się w taką wizję, Twój mózg spróbuje odtworzyć uczucie rozluźnienia.

3. Jak zmniejszać stres na co dzień?

Jak wspominałam wcześniej - najlepiej przestać postrzegać daną sytuację jako zagrożenie. Łatwo powiedzieć, prawda? Przedstawię Wam kilka wskazówek, jak można zapanować nad swoimi myślami.

4. Kluczem jest samoocena

Jeżeli nie doceniacie swoich możliwości, nowe wyzwania będą dla Was przerażające. Dlatego warto systematycznie przypominać sobie o swoich sukcesach - nie tylko tych dużych. Zmobilizowałeś się w końcu do posprzątania pokoju? Brawo! Miałaś odwagę porozmawiać z chłopakiem, który Ci się podoba? Sukces! Zapisuj sobie wszystko, z czego jesteś dumny. Następnie zastanów się, jakie Twoje cechy i umiejętności pomogły Ci to osiągnąć. Osoba, która dostała dobrą ocenę z klasówki jest na pewno ambitna, potrafi organizować sobie czas, jest wytrwała. Osoba, która zgłosiła się do konkursu jest odważna, dociekliwa i szukająca wyzwań. Do każdej drobnostki można dopasować wiele pozytywnych cech. To ćwiczenie pomoże Wam je w sobie dostrzec.

Kolejnym zadaniem jest wyeliminowanie ze swojego myślenia słów „nigdy” i „zawsze”. „Zawsze muszę coś zepsuć...” albo „Nigdy mi się nie udaje...”. STOP! Zamień słowa „nigdy” i „zawsze” na „czasami”, „bywa, że...” albo zastąp je odniesieniem do konkretnej sytuacji: „Inni mnie krytykują, kiedy jestem niemiły”, „Ta rzecz mi nie wychodzi, kiedy mam zły dzień”. Używanie słów „nigdy” albo „zawsze” w opisywaniu samego siebie działa na nas bardzo piętnująco. Uruchamiamy wówczas mechanizm samospełniającego się proroctwa. Musimy nauczyć się oceniać siebie w łagodniejszy, przyjemniejszy sposób.

5. Przeanalizuj stresującą sytuację.

Człowiek w natłoku emocji nie potrafi myśleć trzeźwo i logicznie. Warto sobie w tym pomóc, odpowiadając na poniższe pytania:

- **Czego dokładnie się boisz?** Ty nie boisz się samej jedyńki ze sprawdzianu. Ty boisz się konsekwencji tego zdarzenia. Ktoś Cię skrytykuje? A dlaczego krytyka tej osoby Cię boli? Czy słowa tej osoby są prawdziwe? A może ten ktoś przesadza? Dopytuj siebie tak długo, aż odkryjesz prawdziwe źródło swojego strachu. Może się okazać, że tak naprawdę boimy się rzeczy urojonej, nieprawdziwej albo da się znaleźć inny sposób, by sobie z tym strachem poradzić.

- **Co się zmieni w moim życiu, jeżeli mi się nie uda?** Sprawdź, czy w razie niepowodzenia, w Twoim życiu nastąpią szkodliwe dla kogoś zmiany. Może wydarzenie, którego tak się boisz, tak naprawdę nie ma dla nikogo znaczenia?

- **Co się nie zmieni w moim życiu, jeżeli mi się nie uda?**

Analiza sytuacji stresowej pomaga również dostrzec nasze prawdziwe potrzeby, cele i marzenia. Możecie odkryć prawdziwą przyczynę swojego smutku, złości albo lęku. Możecie na nowo odkryć w sobie zapał do działania.

6. Zaczynij zdrowo żyć!

To nie jest frazes. Już wiemy, że stres pobudza fizycznie nasz organizm. Jeżeli utrzymuje się zbyt długo, nasze ciało zbyt długo pozostaje w napięciu. Hormon stresu, kortyzol, jeżeli jest wydzielany w nadmiernych ilościach, może stopniowo niszczyć nasze organy - dlatego ze stresu ludzie chorują na wrzody żołądka, zespół jelita drażliwego albo choroby serca. Przewlekłe pobudzenie organizmu wiąże się z utrzymywaniem wysokiego poziomu cukru we krwi - to grozi rozwojem cukrzycy. Dlatego jeżeli czujesz, że za często się stresujesz - sięgnij po zdrową dietę. Szczególnie zbawienny wpływ będą miały produkty bogate w witaminę B i magnez (np. wątróbka, groch, fasola, banany, szpinak, jaja, ryby, orzechy, ryż). Pamiętaj również o systematycznym ruchu - kortyzol pobudza nasz organizm do wysiłku. DAJ MU GO. Zmęcz się, spóć się. Wtedy poziom kortyzolu opadnie. Podobne działanie ma częsty relaks i odpowiednia ilość snu.

Poniżej w linku znajdują się gotowe do pobrania pliki, które mogą okazać się przydatne w lepszym poznaniu zjawiska stresu. Ósmoklasiści znajdą tam przydatne instrukcje, jak spokojnie i dobrze przygotować się do egzaminu. Rodzice otrzymają porady, jak pomóc swojemu dziecku przejść przez trudny okres.

<https://cke.gov.pl/egzamin-osmoklasisty/stres-egzaminacyjny-materialy-dla-uczniow-rodzicow-i-nauczycieli/>

Życzę Wam wszystkim jak najmniej zszarganych nerwów :)
mgr Daria Gawrosińska - Psycholog Szkolny