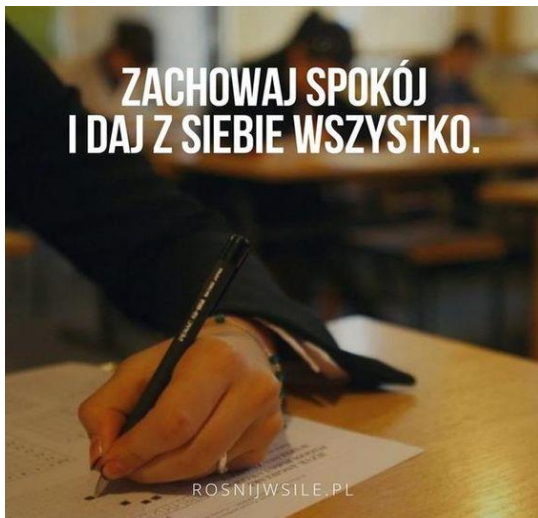




Niezbędnik Maturzysty „stres pod kontrolą”



Co zrobić kiedy Cię dopadnie panika przed lub w trakcie egzaminu maturalnego?

Jak zapanować nad ciałem, drżeniem rąk?

Co zrobić z pustką w głowie i z uczuciem „śliwki w gardle”?

Na pewno nie pozbędziemy się źródła stresu- egzamin jest faktem.

Na maturę pójść trzeba. Możemy jednak zadbać o siebie tak, aby poziom stresu był na optymalnym poziomie i miał rolę motywującą, a nie obezwładniającą.

**Oto lista 10 punktów, które pokażą Ci, co robić
kiedy czujesz panikę przed ważnym wydarzeniem???**



1. RUCH/SPORT – spal hormon stresu

Stres to reakcja fizjologiczna, mobilizacja.

Mieszanka kortyzolu i adrenaliny. Jeżeli jest ich za dużo w organizmie, odczuwamy brak koncentracji, mamy poczucie pustki w głowie, jesteśmy zmęczeni i niedotlenieni, a nawet pojawiają się czarne myśli.



Pamiętaj, że aktywność fizyczna osłabia reakcję stresową organizmu i poprawia nastrój.

W ostatnim tygodniu przed egzaminem maturalnym, nie rezygnuj z ruchu. Spacer czy rower będzie świetnym rozwiązaniem. Zrób to co lubisz.

Efekt: Spalisz nadmiar adrenaliny i kortyzolu oraz dotlenisz mózg.

W zrelaksowanym ciele trudno o zestresowany umysł.



Gdy wchodzisz do sali na egzamin zastosuj **technikę UWAŻNYCH KROKÓW.**

Postaraj się oddalić od grupy i zacznij chodzić uważnie, wolno tak, aby cała stopa była przyklejona do podłoża. Trochę tak jakbyś stąpał po ruchomej powierzchni.

Licz w myślach kroki: jeden, dwa...Postaraj się tak chodzić parę minut.

Celem ćwiczenia jest uspokojenie umysłu i odreagowanie napięć w ciele.



2. PRZERWY W NAUCE CO 90 MINUT – zregeneruj umysł

W sposób naturalny nasz organizm domaga się przerwy co 90 minut.

W czasie nauki zrób sobie 5-10 minutową przerwę.

Wstań, wyjdź na balkon, złap kilka głębokich oddechów, dotleń mózg, napij się wody, przegryź kanapkę, zjedz jabłko.

Nie odpoczywaj przed komputerem ani telefonem. Wtedy nadal pracują te same rejony mózgu co podczas nauki. Daj im odpocząć, a przyswajanie wiedzy będzie efektywniejsze – czyli przyswoisz więcej informacji w krótszym czasie.



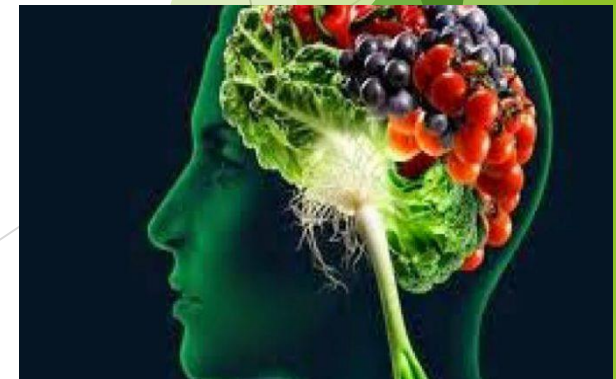
3. JEDZENIE NA MYŚLENIE

– dokarmiaj szare komórki.

Co czwarta łyżka, którą wkładamy do ust, odżywia i buduje nasz mózg.

Mózg jest organem energochłonnym – potrzebuje paliwa. Jego pokarmem jest glukoza i tlen, ale to nie oznacza, że trzeba jeść cukier. Potrzebne są szczególnie witaminy z grupy B oraz lecytyna, żelazo, cynk, magnez, kwas linolowy, potas.

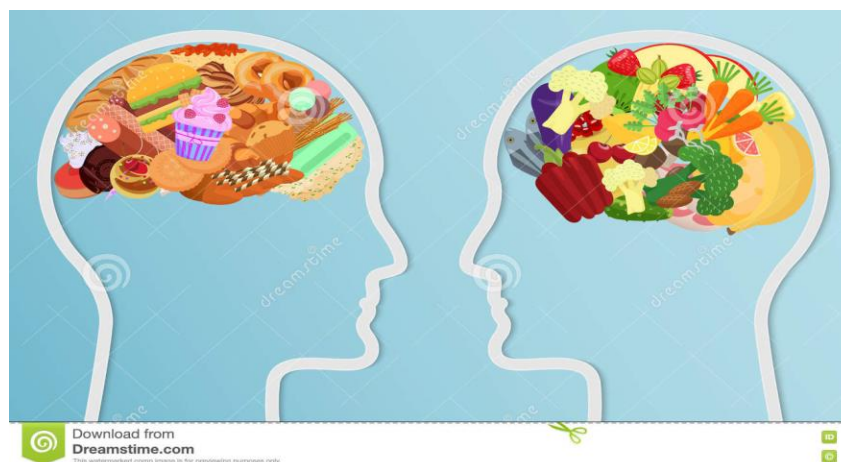
Warto pamiętać o tym by jeść kolorowo.



Na dobre zapamiętywanie idealnie nadają się orzechy, pieczywo z pełnego przemiału, fasola, groch, kielki pszenicy (źródło lecytyny), banany, awokado, ryby, gorzka czekolada.

Unikaj tłustych pokarmów i słodczy. Bądź czujny, stres bardzo lubi takie menu i będzie się tego w tym czasie częściej domagał.

Efektom niewłaściwego odżywiania będzie poczucie ociężałego umysłu, senność, brak energii, spadek koncentracji i przybieranie na wadze.



4. PIJ WODĘ – zadbaj o dobre samopoczucie.

Jeżeli do tej pory cały czas piłeś kawę, napoje energetyzujące lub napoje słodzone, postaraj się jeszcze w tym tygodniu przyzwyczaić swój organizm do wody.

Szczególnie, jeżeli sięgałeś po nie w sytuacji, kiedy czułeś niepokój. Wówczas nagrodą dla mózgu był cukier, kofeina.

Na egzaminie możesz pić tylko wodę .

Dlatego po wypiciu wody możesz nie uzyskać dotychczasowego efektu, jeśli wcześniej dostarczałeś swojemu mózgowi cukier i kofeinę. Poza tym, picie wody ma dobroczynne skutki dla pracy mózgu, a zwłaszcza dobrze wpływa na przewodzenie impulsów, co odczuwamy jako „jasność umysłu”- FLOW.

Wodę popijaj małymi łykami przez cały dzień.



5. ZDROWY SEN – pozwól przenieść istotne informacje do pamięci długotrwałej.

Zdrowy sen to taki, kiedy budzisz się rano oraz czujesz się rześki wypoczęty. W sytuacji, kiedy jesteśmy przemęczeni pracą umysłową i rozważamy różne scenariusze (np. co może się wydarzyć na egzaminie) – uruchamia się reakcja stresu, która jest przeciwieństwem regeneracji (snu).

Zazwyczaj czarne scenariusze dopadają nas, gdy kładziemy się do łóżka. Wtedy nie możemy zasnąć lub często budzimy się w nocy.

Efektem nieprawidłowego snu jest ciągle przemęczenie.

Co zrobić? Zastosuj jedną z technik oddechowych

np.: LICZENIE ODDECHÓW



Efektywność tej metody opiera się na dwóch rzeczach.

Po pierwsze, oddychanie przeponowe pobudza układ parasympatyczny,
który odpowiada za twoje uspokojenie.

Po drugie, liczenie w myślach przenosi strumień uwagi z codziennych
problemów na monotonne powtarzanie liczb.



1. Połóż się lub usiądź wygodnie. Niech twoje ręce i nogi leżą swobodnie, nieskrzyżowane.
 2. Staraj się oddychać głęboko, przeponą. Między wdechem i wydechem rób odstępy.
 3. Kiedy robisz wydech, licz w myślach (jedenn...)
 4. Wdychasz, pozwalasz, aby tlen wypełniał całe twoje płuca, robisz pauzę i wydychasz (dwaaaa...)
1. Kontynuuj to ćwiczenie przez minimum 5 – 10 minut.
 2. Zwróć uwagę, jak zachowuje się twoje ciało. Gdy się odpręża, oddech zwalnia i stabilizuje się, a wówczas umysł odpoczywa. Możesz też włączyć ulubioną muzykę relaksacyjną.



Tą technikę LICZENIA ODDECHÓW możesz wykonać
siedząc, leżąc, a nawet pisząc egzamin.

Jeżeli poczujesz, że dopada Cię stres, usiądź wygodnie...
przymknij oczy lub popatrz w dal i zacznij liczyć.

Pozwól myślom przepływać, nie koncentruj się na nich.

Zauważysz, że po paru minutach twoje ciało i umysł uspokoją się.



6. SIŁA ODDECHU - jak pokonać stres w 10 sekund



W sytuacji stresu, paniki masz zawsze ze sobą oddech.

Zacznij na niego wpływać, oddychaj przeponowo

- czyli tak, aby bardziej ruszał Ci się brzuch.

Wystarczy kilka głębokich oddechów, aby uspokoić się,

dotlenić mózg, spowolnić pracę serca

- wtedy dopiero wraca racjonalne myślenie,

- a mamy dostęp do naszych zasobów wiedzy.

7. KOTWICA SPOKOJU

Staraj się myśleć pozytywnie. Spróbuj odwoływać się do swoich doświadczeń i tego, ile razy udało Ci się pokonać różnego rodzaju trudności.

W trudnych chwilach przypominaj sobie wszystkie pozytywne słowa, uwagi, sukcesy i komplementy

skierowane do Ciebie

od rodziców, przyjaciół, znajomych, nauczycieli.



8. ŚMIEJ SIĘ

Śmiech dotlenia, relaksuje, potrafi rozładować stres czy nawet uśmierzyć ból.

Głośny śmiech pomaga odreagować napięcie czy zdenerwowanie.

Warto pamiętać, że osoby, które często się śmieją, mają lepszą odporność.

Warto więc żartować ze znajomymi, przeczytać zabawną książkę czy obejrzeć ulubionego komika, który swoimi żartami poprawi nam humor.



9. RELAKSUJ SIĘ

Jedną z metod zmierzających do zmniejszenia napięcia emocjonalnego jest relaksacja mięśniowa. Relaksacja progresywna wg Jacobsona jest najstarszą techniką relaksacyjną i polega na rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych poprzez naprzemienne skurcze i rozkurcze mięśni. Pozwala ona zwolnić napięcie mięśniowe i wpływa skutecznie na nasze emocje.

Przydatne linki:

<https://youtu.be/X1HXg6BkKw0>



10. POSŁUCHAJ MUZYKI

Terapie dźwiękiem od dawna są popularne jako sposób na relaks i spokojniejsze życie, co przekłada się także na zdrowie fizyczne.

Przez wieki, różne kultury korzystały z muzyki, by poprawić swoje samopoczucie i zdrowie.

Stwórz swoją playlistę 10 utworów, które według Ciebie są najbardziej relaksujące.



Naukowcy Wielkiej Brytanii, wyszczególnili konkretne dźwięki,
które najlepiej wpływają na nasz organizm.

WEIGHTLESS

Soothing soundscapes for letting go, relaxing, and healing

Słuchanie tego jednego utworu – „Weightless” – skutkuje obniżeniem
poziomu zdenerwowania aż o 65% i o 35% fizjologicznych reakcji.

Grupa twórców – Marconi Union – stworzyła ją przy konsultacjach z terapeutami.

Utwór ma bardzo uważnie zaaranżowane dźwięki, harmonię, rytm i basy, by pomóc spowolnić
bicie serca, zredukować wysokie ciśnienie krwi i obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu.

<https://youtu.be/UfcAVejslrU>

PROAKTYWNIENIE RADŹ SOBIE ZE STRESEM.

Nawet wtedy, kiedy go nie odczuwasz:

- wzmacniaj swoje zasoby – prowadź regularny i zdrowy tryb życia,
- gromadź swój pozytywny kapitał – kolekcjonuj dobre wspomnienia, żeby mieć do nich łatwy dostęp w trudnych chwilach,
- ucz się technik radzenia sobie ze stresem – ćwicz systematycznie swój pogłębiony oddech lub stosuj inne treningi relaksacyjne,
- korzystaj z dostępnych kursów i literatury na ten temat.



© Can Stock Photo

POSZUKAJ WSPARCIA

Nawet przy rzetelnym i systematycznym korzystaniu ze sposobów na wzmocnienie siebie i radzenie sobie ze stresem zdarza się, że przestają one działać. Może to oznaczać, że Twoje zasoby uległy wyczerpaniu. Pamiętaj, że są one odnawialne i je odzyskasz.

Gdy czujesz, że nie dasz rady samodzielnie czegoś wykonać, nie bój się zwrócić poprosić o pomoc specjalisty np.: psychologa, psychoterapeuty, psychiatry, neurologa lub poradni pedagogiczno-psychologicznej. Pamiętaj! Okazuj sobie wyrozumiałość.



Być może w normalnej sytuacji byśmy sobie poradzili, a czas pandemii sprawił, że trudno nam samym sobie pomóc.

W CZASIE EGZAMINU

Aby skutecznie poradzić sobie ze stresem,

który może pojawić się w czasie egzaminu, **pamiętaj:**

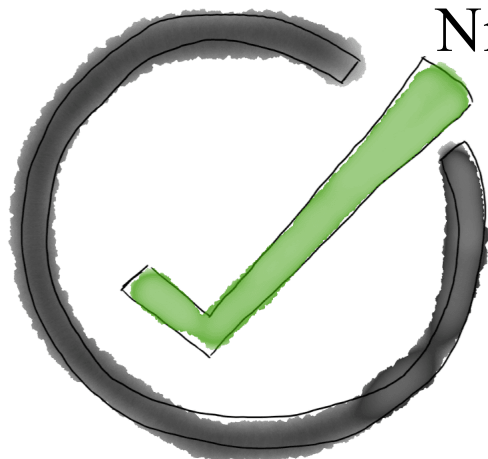
Podejdź DO NIEGO ZADANIOWO, NIE OSOBIŚCIE

– skup się na tym, że masz przed sobą konkretne zadanie.

Twoim celem jest przelanie na papier wiedzy.

Nie myśl o tym, jak zostaniesz oceniony ze względu na swoje wyniki

oraz o tym ,co ktoś o Tobie pomyśli.



W OKRESIE ZDAWANIA EGZAMINÓW

ODPOCZYWAJ

– po egzaminie, czyli czasie wyjątkowej aktywności – daj sobie wolne.

Czas na relaks i na doświadczanie przyjemności jest bardzo ważny.

Nie wracaj od razu do książek czy obowiązków domowych.

Twój organizm sam może się upomnieć o odpoczynek po okresie wzmożonej mobilizacji.

Może nastąpić moment osłabienia, np. infekcja czy przeziębienie.

To zupełnie normalne działanie hormonów stresu.



Gdyby dopadła Cię panika przed lub w trakcie egzaminu.

Możesz zastosować tzw. UZIEMIENIE

Pomaga w sytuacji uczucia kontroli nad otoczeniem.

ROZEJRZYJ SIĘ i... ZNAJDŹ...

Znajdź 5 rzeczy, które
możesz **ZOBACZYĆ**

Znajdź 4 rzeczy, których
możesz **DOTKNAĆ**

Znajdź 3 rzeczy, które
możesz **USŁYSZEĆ**

Znajdź 2 rzeczy, które
możesz **POWACHAĆ**

Znajdź 1 rzecz, której
możesz **SPRÓBOWAĆ**

Jak poradzić sobie w sytuacji stresującej - Uziemienie

Mam nadzieję, że każdy z Was znajdzie coś odpowiedniego dla siebie.

Zapraszam do kontaktu przez dziennik elektroniczny,
aplikację Messenger (Łucja Mikołajek-Pater) lub telefonicznie (zostawiając swój nr kontaktowy).

Żadne zgłoszenie nie pozostanie bez odpowiedzi, nawiążę kontakt telefoniczny z każdym, kto zgłosi chęć rozmowy.

Trzymam za Was mocno kciuki!!!

**Wierzę, że DACIE RADE na egzaminie,
bo jak nie Wy, to kto...**



Odwaga nie polega na nieodczuwaniu strachu,
lecz na uznaniu, że coś jest ważniejsze
niż lęk.



Ambrose Redmoon

Nie odkładaj nauki na później 😊



Dziękuję za uwagę



Łucja Mikołajek-Pater