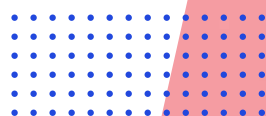




FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Stres – dystres i eustres, stres egzaminacyjny





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Stres – dystres i eustres, stres egzaminacyjny

ISBN: 978-83-67802-45-1

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — Czym jest stres?
- 2** — Fazy stresu
- 3** — Dystres i Eustres
- 4** — Stres egzaminacyjny
- 5** — Jak wspierać nastolatków
- 6** — Podsumowanie

Czym jest stres?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stres można zdefiniować jako:

stan zmartwienia lub napięcia psychicznego spowodowany trudną sytuacją.



Stres jest naturalną ludzką reakcją, która skłania nas do radzenia sobie z wyzwaniami i zagrożeniami w naszym życiu. Każdy w pewnym stopniu go doświadcza. Sposób, w jaki na niego reagujemy, ma jednak duży wpływ na nasze ogólne samopoczucie.

Fazy stresu

W przypadku nastolatków fazy stresu mogą przebiegać podobnie jak u dorosłych, ale ze względu na specyficzne wyzwania i zmiany, którym młodzi ludzie muszą stawić czoła w okresie dojrzewania, mogą mieć pewne szczególne cechy.

Faza mobilizacji

Nastolatki często doświadczają początkowej fazy stresu, w której organizm mobilizuje się do reakcji. Mogą odczuwać wzrost poziomu energii i pobudzenie, co czasem jest nazywane "pozytywnym" stresem. To jest czas, gdy przygotowują się do stawienia czoła wyzwaniom, takim jak egzaminy, zmiany społeczne czy decyzje dotyczące przyszłości.

Faza adaptacji

W fazie adaptacji następuje względne przystosowanie się organizmu do sytuacji stresowych. Nastolatki mogą znaleźć strategie, które pomagają im zmniejszyć napięcie i kontrolować emocje. Jednakże, mimo tej względnej adaptacji, występują pewne trudności w radzeniu sobie z nowymi wyzwaniami, a wcześniej obojętne sytuacje mogą teraz stwarzać większe trudności.

Faza wyczerpania

W fazie wyczerpania, jeśli stres utrzymuje się przez dłuższy czas lub jest szczególnie intensywny, może prowadzić on do zmęczenia. Nastolatki mogą doświadczać osłabienia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Przewlekłe napięcie wpływa negatywnie na zdrowie, a także na funkcjonowanie szkolne, społeczne i rodzinne. W tej fazie młodzi ludzie mogą być bardziej podatni na problemy zdrowotne, takie jak bezsenność, lęki, depresja czy problemy z koncentracją. Mogą pojawiać się także bóle głowy, brzucha, problemy ze strony układu trawiennego, które na początku trudno związać ze stresem.

Każdy nastolatek może przejść przez te etapy w nieco inny sposób. Co więcej, niektórzy mogą być bardziej podatni na stres niż inni.

Dodatkowo, istnieją różne czynniki, takie jak wsparcie rodziny, zdolności radzenia sobie oraz kontekst społeczny, które mogą wpływać na to, jak dana osoba radzi sobie z napięciem w sytuacjach trudnych.



Jeśli stres nastolatka jest nadmierny lub trwały, niezwykle istotna jest pomoc ze strony rodziny, przyjaciół, nauczycieli lub profesjonalistów w celu zapewniania mu odpowiedniego wsparcia.



Stres może również wpływać na zachowanie i emocje. Nastolatki stają się bardziej drażliwi lub nadmiernie pobudzeni.

Mogą mieć trudności z regulowaniem swoich emocji, co może prowadzić do wybuchów złości lub płaczu. Niektórzy z nich mogą się wycofywać i unikać towarzystwa innych. Dlatego jako rodzice i opiekunowie starajcie się być wrażliwi na oznaki stresu u młodzieży oraz, na ile to możliwe, oferujcie im wsparcie. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z napięciem, które mogą być dostosowane do wieku i zainteresowań dziecka. Rozmawiajcie i wspólnie szukajcie najlepszych dla niego metod.



Dystres i Eustres

Hans Selye, pionierski badacz, zdefiniował stres jako:

niespecyficzną reakcję organizmu na stawiane mu wymagania.

Stwierdził, że ciało musi reagować na każde żądanie, co czyni stres powszechnym i nieuniknionym. Selye wprowadził podział na aspekt stresu:

•• → **pozytywny (eustres)**

•• → **negatywny (dystres)**

WHO również rozróżnia te dwa rodzaje: dystres i eustres.



DYSTRES



jest to negatywna reakcja organizmu na sytuacje, które są postrzegane jako przytłaczające, trudne lub szkodliwe. Powoduje uczucie niepokoju, lęku, frustracji i może wpływać negatywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Jego przykładem może być sytuacja konfliktu rodzinnego, utrata pracy czy problemy zdrowotne.

EUSTRES



jest pozytywną reakcją na wyzwania lub sytuacje, które są stymulujące i mobilizujące. Jest to rodzaj napięcia, który pomaga się rozwijać, radzić sobie z nowymi sytuacjami i wzmacniać posiadane umiejętności. Przykładem eustresu może być ekscytacja przed ważnym wydarzeniem, takim jak egzamin, wyzwanie sportowe lub nowe doświadczenie.

Stres egzaminacyjny



Stres egzaminacyjny jest specyficznym rodzajem stresu, który dotyczy sytuacji związanych z egzaminami lub testami.

Może obejmować **uczucie presji, niepewności, lęku przed porażką lub obawę o wynik.**

Może on wpływać na zdolność koncentracji, pamięć i efektywność uczenia się. Ważne jest, aby radzić sobie z nim w sposób pozytywny, skuteczny i korzystając z odpowiednich strategii takich jak:



planowanie



odpoczynek



przygotowanie



wsparcie emocjonalne

Podczas egzaminów poziom stresu często wzrasta. Warto zauważyć, że jego obecność w niewielkiej ilości może być korzystna, ponieważ pomaga utrzymać motywację i skupienie. Jednak nadmiar zazwyczaj prowadzi do problemów, osłabienia funkcji poznawczych i trudności w stawianiu czoła wyzwaniom.



Stres związany z egzaminami może być przytłaczający. Może wpłynąć na orientację i powodować uczucie wyczerpania. Konieczność przyswojenia dużej ilości informacji w krótkim czasie może być bardzo stresująca. Dodatkowo, brak zrozumienia materiału z danego przedmiotu może jeszcze zwiększać jego poziom.

Jeśli czujesz, że sytuacja zaczyna przerastać twojego nastolatka, istnieją sposoby, aby zachować spokój i radzić sobie z nadmiernym napięciem.

Jak wspierać nastolatków?

Wskazanie nastolatki, jak radzić sobie ze stresem, wspiera jego zdrowy rozwój. Rozmawiajcie z nimi na ten temat, wyjaśniając, dlaczego jest to kluczowe dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego oraz jakie są długoterminowe korzyści z wprowadzenia konstruktywnych metod rozładowania napięcia.



Zachęć swoje dziecko do zdrowego stylu życia, promując regularną aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu i zbilansowaną dietę.



Inspiruj do regularnych ćwiczeń, dbania o zdrowe odżywianie i zapewnienia sobie wystarczającej ilości snu.



Wprowadźcie w środowisku rodzinnym codzienną rutynę, w której znajdzie się czas na obowiązki szkolne, relaks, rekreację oraz kontakty z rodziną i przyjaciółmi.



Daj swojemu dziecku strukturę i poczucie większej kontroli nad czasem, co pomoże mu w zarządzaniu stresem.



Zapewnij swoje wsparcie emocjonalne.



Stwórz otwartą atmosferę, w której twoje dziecko będzie czuć się swobodnie, dzieląc swoje obawy i uczucia.



Słuchaj uważnie, bez oceniania.



Podziel się także swoimi strategiami radzenia sobie ze stresem.



Nauczcie się razem technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, joga lub proste ćwiczenia rozluźniające.

Ich regularne praktykowanie pomoże w radzeniu sobie ze stresem.



Ograniczcie ekspozycję na negatywne treści. Zachęć swoje dziecko do zmniejszenia ilości czasu spędzanego na śledzeniu wiadomości w mediach społecznościowych, które mogą pogłębiać napięcie. Skupcie się razem na pozytywnych i konstruktywnych aktywnościach.

Wspieraj zdrowe relacje społeczne swojego dziecka. Zachęć je do utrzymywania kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, którzy mogą dostarczyć emocjonalnego wsparcia i poczucia przynależności. Nauczcie się razem odpowiednich strategii radzenia sobie z uczuciami, takimi jak gniew, smutek czy lęk. Pomóż swojemu dziecku znaleźć zdrowe sposoby wyrażania i zarządzania nimi, na przykład prowadzenie dziennika, rozmowy z bliskimi osobami lub udział w zajęciach artystycznych.

Pamiętaj, że twoje wsparcie i zaangażowanie się w naukę radzenia sobie ze stresem będą miały znaczący wpływ na rozwój zdrowych mechanizmów u nastolatka.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Podsumowanie

Stres jest naturalną reakcją organizmu na trudne sytuacje, ale jego nadmiar może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wspieranie nastolatków w radzeniu sobie ze stresem jest kluczowe dla ich zdrowego rozwoju. Możemy pomagać im poprzez rozmowy na jego temat, promowanie zdrowego stylu życia, zapewnianie wsparcia emocjonalnego, naukę technik relaksacyjnych, ograniczanie ekspozycji na negatywne treści, wspieranie zdrowych relacji społecznych i naukę radzenia sobie z emocjami.

Pamiętajmy, że zaangażowanie i wsparcie rodziców bądź opiekunów są znaczące dla rozwoju zdrowych mechanizmów radzenia sobie ze stresem u nastolatków.

Piśmiennictwo

1. World Health Organization. (2018), Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. American Psychological Association. (2019), Stress effects on the body. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/body>
3. National Institute of Mental Health. (2019), 5 things you should know about stress. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>
4. American Psychiatric Association. (2013), Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
5. Heszen I. (2016), Psychologia stresu, Wydawnictwo Naukowe PWN

0 Fundacji



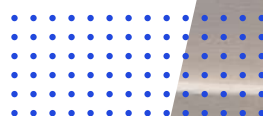
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE