

SPOSOBY NA WALKĘ ZE STRESEM PRZEDMATURALNYM

Stres przed maturą jest zjawiskiem absolutnie normalnym. W zależności od tego, w jakim stopniu potrafimy sobie z nim poradzić, zależne jest jego odczuwanie. Przemęczenie, rywalizacja, hałas, szybkie tempo życia to najczęstsze czynniki wywołujące obecnie stres, a współcześnie jeszcze sytuacja epidemiczna w kraju i związana z nią niepewność.

SPRAWDZONE TECHNIKI REDUKCJI STRESU

Z pewnością wiesz, że napięcie, które towarzyszy sytuacjom stresowym, może być dobre – w organizmie wytwarza się wówczas adrenalina pobudzająca do twórczego i sprawniejszego działania. Bywa też napięcie złe, które dezorganizuje aktywność, wywołuje poczucie strachu i bezsilności. Jeśli opanowuje cię zły stres, możesz z nim walczyć dzięki kilku technikom.

- **Oswój wroga!** Jeśli przyjmiemy, że owym wrogiem jest egzamin, oswoić go można w bardzo prosty sposób. **Im więcej rozwiążesz testów maturalnych i sprawdzisz swoją wiedzę, tym lepiej będziesz przygotowany i z większym opanowaniem podejdziesz do prawdziwej matury.** Przekonasz się na własnej skórze, że nie taki diabeł straszny, jak go malują!
- **Wyżij się!** Stres wywołuje nie tylko gonitwę myśli, które powracają jak bumerang. To także silne napięcie gromadzące się w mięśniach. Jeśli czujesz, że nadchodzą sytuacje wzbudzające w Tobie uczucie lęku, postaw na sport. **Wyśitek fizyczny to dobry sposób na rozpoczęcie dnia. Wówczas mózg jest lepiej dotleniony, sprawniej działa i nie masz już siły, aby się denerwować.**
- **Wyśpij się!** Czy wiesz, że nieprzespane noce powodują rozdrażnienie i problemy z koncentracją? To może stać się przyczyną potęgowania uczucia stresu. **Kładź się wcześniej i dostarczaj organizmowi niezbędnego relaksu.** Jeśli będziesz wypoczęty, szybciej przyswoisz wiadomości zdobywane następnego dnia!
- **Myśl pozytywnie!** Optymizm to świetny sposób na zdenerwowanie. **Nie zakładaj, że się nie uda.** Zaczynaj wybierać kierunki studiów i uwierz, że wszystko jest możliwe, bo zależy tylko od Ciebie.
- **Koncentruj się!** Czasem, zwłaszcza podczas tak ważnego egzaminu, jakim jest matura, trudno nad sobą zapanować. Jeśli czujesz, że ręce Ci drżą i nie możesz zebrać myśli – daj sobie chwilę. **Myśl zadaniowo. Im mniej zastanawiasz się nad własnym zdenerwowaniem w danej chwili, tym szybciej o nim zapomnisz.** Postaraj się skupić całą swoją uwagę na wykonywaniu zadań, wówczas stres zniknie sam.

Mimo wszystkich trudności i stresu, warto zdać sobie sprawę, że matura nie jest przeszkodą w naszym życiu, a próbą, przez którą każdy przechodzi. Trzeba uświadomić sobie, że jest to realne wyzwanie rozwojowe, które leży w zasięgu Waszych możliwości.