

---

Stres ...  
wróg czy sprzymierzeniec?

---

## Czym jest stres?

- Stres to naturalna reakcja organizmu na trudne, nowe lub wymagające sytuacje.
- Pojawia się, gdy czujemy presję lub zagrożenie.
- Przygotowuje organizm do działania – przyspiesza oddech, bicie serca i zwiększa koncentrację.
- Gdy jest zbyt silny lub trwa długo, może negatywnie wpływać na zdrowie i samopoczucie.

# Eustres – pozytywny stres

- Motywuje do działania.
- Pomaga się skoncentrować.
- Zwiększa energię.



Przykład:

egzaminy,  
zawody sportowe.

# Dystres – negatywny stres

- Zbyt silny lub długotrwały.
- Powoduje zmęczenie i napięcie.
- Utrudnia koncentrację.
- Może prowadzić do problemów zdrowotnych.



# Objawy fizyczne stresu:

- ból głowy,
- napięcie mięśni,
- szybkie bicie serca,
- problemy ze snem,
- ból brzucha.



# Objawy psychiczne stresu:

- rozdrażnienie,
- trudności z koncentracją,
- uczucie przytłoczenia,
- niepokój,
- spadek motywacji.



# Szybkie techniki obniżania napięcia

1. Oddech 4-6
  2. Technika 5-4-3-2-1
  3. Rozluźnianie mięśni
  4. Krótki spacer
  5. Rozmowa z kimś zaufanym
-

Oddech

4-6

- Wdech przez nos przez 4 sekundy.
- Powolny wydech przez 6 sekund.
- Powtórz 5-10 razy.

Pomaga uspokoić układ nerwowy.

Technika  
5-4-3-2-1

Skup się na zmysłach:

- 5 rzeczy które widzisz,
- 4 rzeczy które czujesz,
- 3 rzeczy które słyszysz,
- 2 rzeczy które czujesz zapachem,
- 1 rzecz którą czujesz smakiem.

## Rozluźnianie mięśni

- Napnij mięśnie przez 5 sekund.
- Następnie je rozluźnij.
- Powtarzaj z różnymi partiami ciała.

Pomaga zmniejszyć napięcie fizyczne.

# Gdzie w szkole szukać wsparcia?

- ✓ psycholog szkolny,
- ✓ pedagog szkolny, specjalny,
- ✓ wychowawca,
- ✓ nauczyciel, któremu ufasz,
- ✓ rozmowa z kolegą lub koleżanką.



Stres nie zawsze jest zły.

W małych ilościach pomaga działać,  
ale gdy jest zbyt duży

- warto korzystać z technik radzenia sobie  
i szukać wsparcia.