

STRES POD KONTROLĄ

Program profilaktyczny dla maturzystów "Stres pod kontrolą" uczy młodzież radzenia sobie ze stresem, kontrolowania go i wykorzystywania jako stymulatora do działania.

Każdy maturzysta uczestniczy w co najmniej jednej godzinie lekcyjnej prowadzonej przez szkolnego koordynatora programu.

- Koordynatorem programu w Zespole Szkół Mechanicznych w Łapach jest pani Małgorzata Boguska.

PSSE Białystok realizuje program przy współpracy Departamentu Spraw Społecznych Referatu Zdrowia Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

Cel główny programu:

Zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem przez młodzież, ze szczególnym uwzględnieniem matury.

Cele szczegółowe programu:

- wzrost wiedzy młodzieży na temat istoty stresu, jego objawów i uwarunkowań,
- ukierunkowanie uwagi młodzieży na pozytywne i negatywne skutki stresu oraz ich wpływ na zdrowie, samopoczucie i sprawność psychospołeczną,
- ukształtowanie umiejętności zapobiegania negatywnym skutkom stresu i redukcji napięcia emocjonalnego.

Strategie i metody realizacji:

- zapoznanie rodziców z założeniami programu
- przeprowadzenie zajęć godzinnych z uczniami klas maturalnych z wykorzystaniem filmu i ulotek na temat stresu
- techniki relaksacyjne
- dyskusja

"Stres nie jest ani dobry ani zły. To Ty nadajesz mu znaczenie.

Jeśli on Cię niszczy – jest zły,

ale jeśli Ty go pokonujesz – może być dobry."



TEST NA STRES

Nikt z nas nie może uniknąć stresu, ale możemy nauczyć się postępować tak, aby jego negatywne skutki były jak najmniej odczuwalne. Naukowcy zidentyfikowali wiele czynników, które decydują o podatności ludzi na stres. Należą do nich dieta, ilość snu, liczba wypijanych filiżanek kawy i kieliszków alkoholu, a także sposób, w jaki okazujemy emocje.

- ✓ Poniższy kwestionariusz pomoże ci określić swoją podatność na negatywne skutki stresu.

Oceniając prawdziwość poniższych stwierdzeń, przyznawaj sobie punkty - od 1 do 5, gdzie:

1 oznacza ZAWSZE,

2 oznacza RZADKO,

3 oznacza CZASAMI,

4 oznacza CZĘSTO,

5 oznacza NIGDY.

- ✓ **Nie pomijaj żadnego stwierdzenia. Zsumuj punkty i odczytaj wynik (zamieszczony pod kwestionariuszem).**

- 1. Jadam przynajmniej 1 ciepły posiłek dziennie.*
- 2. Cztery noce w tygodniu przesypiam minimum 7 godzin.*
- 3. Żywię pozytywne uczucia wobec wielu osób i wiem, że inni też darzą mnie sympatią.*
- 4. Mam przynajmniej 1 przyjaciela, który mieszka nie dalej niż 50 km ode mnie, a na którego zawsze mogę liczyć.*
- 5. Przynajmniej 2 razy w tygodniu ćwiczę tak, że po treningu zdejmuję mokrą koszulkę.*
- 6. Unikam papierosów.*
- 7. Piję mniej niż 5 drinków (napojów alkoholowych) tygodniowo.*
- 8. Ważę odpowiednio do swojego wzrostu.*
- 9. Zarabiam tyle, że nie martwię się o swoje podstawowe potrzeby.*
- 10. Jestem osobą autentycznie wierzącą.*
- 11. Należę do klubu towarzyskiego albo udzielam się społecznie.*
- 12. Mam wielu znajomych i przyjaciół.*
- 13. Mam przynajmniej jednego przyjaciela, z którym mogę porozmawiać o problemach osobistych.*

14. Cieszę się dobrym zdrowiem (także chodzi o wzrok, słuch i stan uzębienia).
15. Umiem otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach także wtedy, gdy jestem wściekły lub zmartwiony.
16. Regularnie rozmawiam z rodziną/współlokatorami o domowych problemach (np. o problemach finansowych, podziale obowiązków).
17. Przynajmniej raz w tygodniu robię coś tylko dla swojej przyjemności.
18. Umiem skutecznie organizować swój czas.
19. Piję mniej niż 3 filiżanki kawy dziennie.
20. Każdego dnia znajduję czas, aby się wyciszyć, odpocząć.
21. Mam pozytywne nastawienie do życia.
22. Umiem wybaczać, nie chowam urazy.

WYNIKI:

- Poniżej 50 punktów: jesteś bardzo odporny na stres.
- 50-80 punktów: twoja odporność na stres jest przeciętna.
- Powyżej 80 punktów: jesteś bardzo podatny na stres.

Jak zwiększyć swoją odporność na stres?

Przyjrzyj się odpowiedziom, za które przyznałeś sobie 3 punkty lub więcej. Zauważ, że olbrzymia większość z tych spraw zależy wyłącznie od ciebie! Postaraj się zmienić w swoim życiu to, co w nim szwankuje. Zacznij od spraw, które najprościej zmienić - dietę, znajdowanie czasu na przyjemności i odpoczynek. Później zmodyfikuj to, co wymaga więcej zaangażowania.

- **Informacje na temat programu, ulotki i poradę uzyskacie w pracowni nr 16, u pani Małgorzaty Boguskiej.**

***"Przed stresem można się chronić.
Radzenia sobie z nim można się nauczyć."***



Małgorzata Boguska