

Jak wygrać z przedmaturalnym stresem?

Artykuł z portalu - *EasyMatura.pl*

Nie ma recepty idealnej, ale istnieją sposoby na zmniejszenie stresu i poprawę samopoczucia. Sprawdźcie!

1. Uwierz w siebie!

Pierwszą osobą, która powinna w Ciebie uwierzyć w każdej sytuacji, jesteś Ty sam. Stres bierze się głównie z braku poczucia własnej wartości. Jeśli cały czas będziesz wmawiał sobie, że; *–Ty nie zdasz, –Ty nie potrafisz,- To dla Ciebie za trudne,* itp.,itd.; to sam zaczniesz w to wierzyć i wtedy stres przejmie nad tobą kontrolę. Bardzo łatwo samemu naładować mózg negatywnymi emocjami. Całe szczęście tak samo łatwo naładować go tymi pozytywnymi. Tak więc, kiedy przyjdzie Ci ochota na recytację zdać opisujących Twoją beznadziejność, zamień je na pozytywne określenia. Na przykład zamiast powiedzieć; *– Na pewno nie zdam tego egzaminu, powiedz; – Na pewno ten egzamin zdam, dużo się uczyłem i jestem pewny swojej wiedzy.* I tu pojawia się druga sprawa mianowicie:

2. Bądź przygotowany

No właśnie, kiedy nie jesteśmy zbyt dobrze przygotowani np. do egzaminu czy wystąpienia publicznego, pojawia się stres który bierze się z niepewności. Dobre przygotowanie pomaga zmniejszyć stres nawet o połowę. Nie odkładaj więc nauki do ważnego egzaminu na ostatnią chwilę. Rób notatki, regularnie i często powtarzaj materiał, a nie będziesz martwić się o to, że coś Cię może zaskoczyć. Dobrze przygotowany będziesz pewny siebie i swoich możliwości.

3. Wyrzuć to z siebie

Czasami warto porozmawiać o tym, czym się stresujemy z bliską nam osobą. Choćby nasi bliscy mieli o tym samym słuchać po raz tysięczny, samo wypowiedzenie na głos naszych lęków, może pomóc spojrzeć nam na nie z innej perspektywy, a pewność, że znajdujemy wsparcie w kimś bliskim doda nam otuchy.

4. Wysypiaj się

Sen jest naprawdę bardzo ważny, to właśnie podczas niego nasz organizm odpoczywa, regeneruje się, oczyszcza z negatywnych myśli i zbiera siły na kolejny dzień. Już nawet sześć godzin snu to stanowczo za mało, zdrowy sen powinien

trwać minimum 8 godzin. Najlepiej kłaść się spać przed północą, naukowcy twierdzą, że taki sen jest bardziej efektywny, relaksujący i stabilny. Więc jeśli należysz do osób z gatunku tzw. sów i największej siły do życia dostajesz w nocy, postaraj się to minimalizować. Spróbuj o godzinie dziesiątej powoli zacząć się wyciszać; wyłącz telefon, laptopa, odłóż książkę i znajdź chwilę tylko dla siebie i na całkowite wyciszenie. Może Ci w tym pomóc ciepła ziołowa herbata lub gorące kakao i spokojna, relaksacyjna muzyka. Przed snem staraj się nie myśleć o niczym negatywnym i stresującym. Nauka do późnych godzin to też nie najlepszy pomysł – zmęczony mózg to niemyślący mózg.

5. Znajdź czas na hobby

Rozładowaniu stresu, sprzyja oderwanie myśli od nękających nas spraw. Nie zapominaj więc o tym, co sprawia Ci radość i zawsze znajdź na to codziennie, przynajmniej pół godziny czasu. Lubisz śpiewać? Zapisz się na zajęcia wokalne, lub nagrywaj filmiki i wrzucaj do neta. Lubisz rysować? Dzień bez rysowania dniem straconym! Czytać? Codziennie, obowiązkowo co najmniej pół godziny czytania ulubionej książki. A może... Twoim największym hobby jest leżenie na brzuchu i oglądanie filmów? To również dozwolone. Tylko staraj się w stresujących okresach nie przesadzać z tym zbytnio i zrezygnować z filmów wywołujących negatywne emocje np. horrorów, bo zamiast pomóc opanować stres tylko go spotęgują. Najlepiej zrób sobie listę fajnych komedii i oglądaj kiedy masz gorszy nastrój.