

KO TE STRESE STRES, KO SI POGOSTO ZASKRBLJEN, RAZDRAŽLJIV IN SLABE VOLJE

→ KAKO SE »ODSKRBETI« IN POSKRIBETI ZASE?

- Poskrbi za zdravo prehrano.
- Pij dovolj tekočine, voda je najboljša izbira.
- Poskrbi za dovolj spanja.
- Poskrbi za dovolj gibanja – telovadba, sprehod v naravi, joga.
- Druženje s prijatelji in sošolci – v živo ali na daljavo.
- Poskrbi za razvijanje svojih interesov, počni stvari, ki te veselijo. Namig: računalniške in druge igrice na e-napravah naj ne bodo tvoja najbolj pogosta in najdlje trajajoča prostočasna aktivnost.
- Načrtuj učno delo, saj boš imel/a tako občutek, da bolje obvladuješ situacijo, v kateri si se znašel/la. Domače delo si lahko organiziraš tako, da si pripraviš domači urnik šolskih obveznosti. Učno delo skušaj opravljati čim bolj sproti, da se ti na koncu obveznosti ne nakopičijo.
- Če opažaš, da si razdražljiv/a, napet/a, nemiren/na, se namensko skušaj sprostiti in umiriti:
 - o Lahko si vizualiziraš dober razplet situacije: zapreš oči in si z domišljijo predstavljaš najboljši možen razplet situacije, ki te obremenjuje – pusti domišljiji prosto pot. Misli, ko razmišljamo o slabem v prihodnje, ne koristijo našemu odzivu telesa, saj se sprosti veliko stresnih hormonov, ki neugodno vplivajo na naše počutje. Tehniko vizualizacije zagotovo dobro poznate vsi športniki, saj se s pomočjo te tehnike pozitivno naravnate na izid neke tekme ali treninga.
 - o Izvajaš lahko tudi vaje dihanja: globoko vdihnemo skozi nos, tudi z zgornjim delom telesa, zadržimo zrak za približno 10 sekund (štejemo do 10) in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Pri izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat.
Vaje dihanja *Vzemi si 3 minute za sprostitev in dihalne vaje* si lahko ogledate tudi v posnetku športnega psihologa Mateja Tušaka na spletni povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=G-buZGBTdvM>.
 - o Pomaga lahko tudi postopno mišično sproščanje – to je tehnika sproščanja posameznih mišičnih skupin. Veliko vodenih tehnik sproščanja najdete na spletni povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=n5G3pCxVdI0>.
 - o Zelo so učinkovite tudi vaje čuječnosti, ki ti pomagajo biti prisoten v trenutku tu in sedaj. Primer: ozri se naokoli in imenuj 5 stvari, ki jih vidiš; dotakni se 4 stvari, ki so v tvoji bližini; zamiži in prisluhni 3 zvokom; skušaj zavonjati 2 stvari v tvoji bližini. Nekatere lahko najdete na spletni strani Društva za razvijanje čuječnosti <https://www.cujecnost.org/vaje-cujecnosti/>.

Zanimive spletne povezave, ko potrebuješ pomoč ali nasvet:

- [Odvisnost ni igra](#) – pomoč pri prekomerni rabi interneta
- [#Odklikni](#): Spletno nasilje se lahko godi tudi tebi
- [Samopoškodovalno vedenje](#)
- [ŽivŽiv - razmišljam o samomoru](#)

- Spletne strani za mlade v težavah:
[Nisi ok? Povej naprej.](#)
[To sem jaz](#)
[Na varnem.si](#)



SPROŽILEC stresne
reakcije
odziv "boj ali beg"

DOŽIVLJANJE stresa



POSLEDICE
dolgotrajnega
doživljanja stresa
bolezni, psihične/fizične
težave

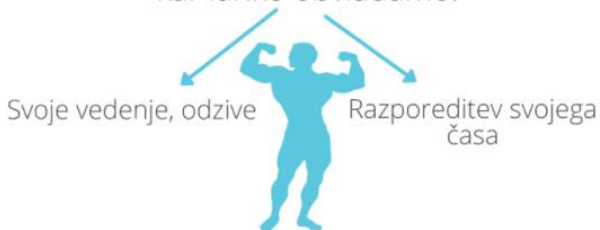
ali

uspešna sprožitev
SPROSTITVENE
reakcije
obvladanje stresne
reakcije



Šola kot vir stresa

Cilj: Ohraniti nadzor nad tem,
kar lahko obvladamo.



Kako?



- 1 organizacija
- 2 skrb za svoje telo in zdravje
- 3 čas za razbremenitev



Kaj pa v trenutku stresne situacije? Kaj
storiti takrat?



NAJPREJ

Se poravnam v pokončno držo

Globoko vdihneš in počasi šteješ do 4
izdihneš in počasi šteješ do 6

NATO

Z mislimi se sprehodiš po
telesu in sprostiš vse mišice.



ZA KONEC

Si v mislih poveš :
"Sem tukaj. Sem dovolj tak kot
sem. Kaj lahko sedaj ta
trenutek storim?"