**Stres. Jak sobie z nim radzić?**

Stres jest pojęciem bardzo szerokim. Najprościej mówiąc, stresem nazywamy reakcję organizmu na różne bodźce i przeszkody. Przewlekły stres powoduje duże obciążenie fizyczne lub/ i psychiczne.

Warto zatem zastanowić się jakie składowe naszego otoczenia mogą prowadzić do stresu. Do najczęściej wymienianych należą:

 - śmierć bliskiej osoby,

- utrata pracy,

- niepowodzenia szkolne i zawodowe,

- hałas

- zanieczyszczenie środowiska,

- czynniki chemiczne i pokarmowe (kofeina, niezrównoważona dieta),

- monotonia lub presja, brak szans na rozwój (stres jako pochodnia stylu życia),

 - odrzucenie społeczne przez środowisko, w którym dana osoba żyje i od którego jest w jakiś sposób zależna.

Ważne jest żeby nauczyć się rozpoznawać, gdy poziom stresu jest poza kontrolą. Objawy przeciążenia stresem mogą być właściwie nieograniczone i zależą od jednostki. Ze stresem można i należy walczyć.

Niezwykle ważne jest, abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu. Bardzo często jest on związany ze sposobem w jaki myślisz o świecie i o swoim w nim miejscu.
Spróbuj nauczyć się kontrolować poziom stresu - zwiększać go, gdy potrzebujesz pobudzenia
i obniżać, gdy czujesz się nim przytłoczony.

Przed Wami koniec roku szkolnego, egzaminy klasyfikacyjne czy maturalne. Stres może wpłynąć na Wasze wyniki. Zapraszam do zapoznania się prezentacją „Radzenie sobie ze stresem szkolnym
i egzaminacyjnym” fundacji Instytut Edukacji Pozytywnej. Fundacja uzyskała patronat Narodowego Programu Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej. Prezentacja zawiera listę sposobów i prostych technik relaksacyjnych oraz testy – zestawy pytań, na które każdy sam, w zaciszu własnego domu, może sobie szczerze odpowiedzieć i wyciągnąć własne wnioski.