**Drogi Uczniu!**

Przesyłam kilka rad i sugestii na temat sposobów radzenia sobie ze stresem.

Stres to reakcja naszego organizmu, która na pewno jest znana każdemu z nas. Spocone ręce, przyspieszony oddech, gwałtowne bicie serca – to odczucia, które towarzyszą nam podczas sytuacji dla nas ważnych lub wyjątkowych, ale też podczas zwykłych codziennych czynności. Jak poradzić sobie ze stresem w taki sposób, aby pozwolił wykonywać codzienne czynności i przy okazji nie wpłynął on negatywnie na nasze zdrowie?

**1.Rozmowa z kimś bliskim** – jeżeli stres jest na tyle silny, że nie potrafisz sobie poradzić sobie z nim sam, dobrze jest porozmawiać o jego przyczynach z rodzicami lub kolegą/koleżanką. Być może sama rozmowa okaże się pomocna, a może bliska osoba podsunie Ci jakiś dobry sposób na rozwiązanie Twojego problemu.

2. **Relaks** – chwilowy odpoczynek poprzez wykonywanie czynności, które sprawiają Ci przyjemność, może skutecznie pomóc w walce ze stresem. Słuchanie muzyki, czytanie książek czy aktywność fizyczna pozwolą oderwać myśli od problemu oraz uspokoją napięty organizm. Dzięki temu łatwiej poradzisz sobie z sytuacją, która wzbudza w Tobie niepokój.

3. **Konfrontacja z sytuacją stresową** – aktywne planowanie i rozwiązywanie problemu, poszukiwanie informacji, odłożenie innych spraw i zajęcie się problemem. Pamiętaj, że masz wokół siebie osoby bliskie, na które możesz zawsze liczyć!

4. **Ignorowanie problemu** – to strategia, która przynosi korzyści tylko przez chwilę, pozwoli odetchnąć. Jednakże udawanie, że nie jesteśmy zestresowani i unikanie rozprawienia się ze stresem spowoduje tylko, że w kolejnej sytuacji będzie on tylko większy. Dlatego nie lekceważ swoich problemów i zawsze staraj się szukać właściwych rozwiązań.