

Ako (ne)zvládam stres

(meno)

Prežívanie stresu na subjektívnej úrovni:

Škálovanie od 1 – 10

1 – nemám problémy so stresom

10 – stres nezvládam



Hodnotenie na základe vlastného prežívania:

- stres je pre mňa záťažou, s ktorou sa potýkam zakaždým, keď sa mám predviesť pred „publikom“ a je odo mňa očakávaný určitý výkon, taktiež, ak mám málo času pri realizácii určitej činnosti, v konfliktných situáciách, pri skúškach, kedy sa hodnotí moja pripravenosť z daného predmetu a pod.
- Prežívanie stresu hodnotím ako **negatívne a neprijemné**. Jeho miera závisí od kontextu samotnej situácie, či ide o priamy kontakt s osobou, ktorá je známa/neznáma, či moje poznatky sú dostačujúce na danú skúšku, o akú skúšku sa jedná, aké budú následky pri nezložení skúšky (rozdiel neurobiť zápočet na prvý krát a štátnice na prvý krát).
- Stres do určitej miery ovplyvňuje môj výkon, ale nepocitujem to ako čosi závažné. Viem ho do určitej miery sama korigovať a bojovať s ním.

Moje silné stránky:

- schopnosť prehodnotiť situáciu, odhadnúť jej závažnosť, zbytočne nezveličovať,
- na základe toho samú seba do určitej miery ukludniť, získať pocit určitého nadhľadu
- dobrá miera sebadôvery a viery vo vlastné sily
- schopnosť „dať do kľudu“ aj ostatných, aspoň minimálne, čo pomáha aj mne samej

Prejavy stresu:

- plytké a rýchle dýchanie
- potenie rúk
- prestupovanie z miesta na miesto, neschopnosť udržať telo v kľude
- trasľavý hlas (pri verejnom vystúpení)
- slabšia koncentrácia, dlhší čas na usporiadanie myšlienok (najmä pri skúškach, aj keď viem, že tie vedomosti v hlave mám)
- pri dlhodobejšom strese (pred štátnicami) slabší spánok, nepravidelné stravovanie
- vyššia miera podráždenia, nervozity

Čo mi **pomáha** zvládať stres:

- pohár čistej vody, tekutiny vo všeobecnosti
- nádych – výdych
- čerstvý vzduch

- objatie
- prítomnosť blízkej osoby

Možnosti, ktoré mi **môžu** pomôcť zvládnuť stres:

a) z krátkodobého hľadiska (v danej situácii)

- zamerať sa na svoj dych, začať dýchať zhlboka a pravidelne
- snažiť sa skoncentrovať a „vyčistiť hlavu“

b) z dlhodobého hľadiska:

- osvojiť si správny spôsob dýchania, dýchacie techniky, pomocou ktorých človek lepšie zvláda stres (začať dýchať zhlboka v stresovej situácii mi pomáha, avšak je potrebné, a na to si dávam sakra pozor, aby som aj pri bežných situáciách dýchala správne),
- za cieľom zlepšenia schopnosti koncentrácie dbať na pravidelný spánok, dostatok tekutín (!), mať dostatok pohybu, zdravo sa stravovať,
- naučiť sa **pravidelne** relaxovať a vypnúť. Z rôznych relaxačných techník mne osobne vyhovuje relaxácia prácou, kedy zamestnám ruky a vypnem mozog (v lete v záhradke) a taktiež relaxácia hudbou.

Na čom je potrebné zapracovať:

- dbať na pravidelnú relaxáciu, dopriať si skutočný odpočinok
- dbať na dostatočný príjem tekutín, aj keď to čas od času flákam (nie som smädná – na čo piť?),
- držať pri sebe správnych ľudí, separovať negatívnych jedincov a ľudí, ktorí odoberajú energiu,
- nenechať sa zatahnúť do problému iných, ak viem, že pomôcť nedokážem (zbytočne si vyrábam stres).