***Ako (ne)zvládam stres***

(meno)

Prežívanie stresu na subjektívnej úrovni:

Škálovanie od 1 – 10

1 – nemám problémy so stresom

10 – stres nezvládam

**1**-------2-------3-------4-------5-------6-------7-------8-------9-------**10**

**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 nepríjemné**. 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 nepociťujem 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 ukľudniť, 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:

1. **z krátkodobého hľadiska** (v danej situácii)

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

1. **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 **pravidlne** 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 zatiahnuť do problému iných, ak viem, že pomôcť nedokážem (zbytočne si vyrábam stres).