

Sa invatam sa controlam stresul

By admin

Created 01/29/2009 - 19:28

In primul rand, pentru a putea controla stresul, trebuie sa il recunoastem. Simptomele stresului include manifestari mentale, sociale si fizice. Acestea implica extenuarea, cresterea/diminuarea apetitului, migrene, plans, insomnii sau prea mult somn.

Evadarea cu ajutorul alcoolului, pastilelor sau alte metode extreme nu sunt deloc indicate. Sentimente de panica, frustrare si apatie acompaniaza stresul. Daca simtiti ca stresul va afecteaza studiile, prima optiune este sa cautati ajutor la centrul educational de consiliere din liceul/universitatea voastra.

Managementul stresului reprezinta capacitatea de a va pastra controlul in situatiile in care oamenii sau evenimentele cer prea mult.

Cum puteti sa controlati stresul si care sunt strategiile?

Noi va prezentam doar cateva sugestii, restul depinde de vointa voastra.

- * Priviti in jur. Vedeti daca puteti sa schimbati sau sa tineti sub control situatia de fata.
- * Stabiliti-va obiective realiste. Reduceti numarul de actiuni si activitati in care sunteti implicat si o sa simtiti o diminuare a suprasolicitarii.
- * Indepartati-va de situatiile stresante. Acordati-va cateva minute de pauza zilnic.
- * Nu va suprasolicitati singur prin a va agita cu tot volumul de munca dintr-o data. Tratatii fiecare sarcina in ordinea in care apare sau selectati in functie de prioritati.
- * Nu va sperati de lucruri marunte. Incercati sa stabiliti prioritatile pentru cele mai importante sarcini, restul lasati-le la urma.
- * Invatati sa va relaxati. Meditatie si exercitiile de respiratie s-au dovedit a fi foarte eficiente in controlul stresului.
- * Incercati sa practicati eliberarea mintii de gandurile negre. Schimbati perspectiva din care abordati problema, cautati alternative.
- * Stresul este o reactie la evenimente si probleme, trebuie doar sa va mobilizati pe partea buna a problemei. Stabiliti o perspectiva din afara a problemei si apoi comparati-o cu a voastra. Poate astfel reactia la situatia respective poate fi alta.

Majoritatea studentilor resimt un grad ridicat al anxietatii in timpul examenelor. Din pacate, atunci cand anxietatea afecteaza performanta la examen, apare o adevarata problema.

Pregatire generala - intarirea increderii

Revedeti care sunt caracteristicile personale si situatia in care sunteti. Consilierii din scoli/facultati va pot ajuta in acest domeniu si va pot recomanda:

- * Sa dezvoltati moduri si strategii de a invata;
- * Sa va organizati timpul - tratarea lenei, a amanarilor si a distragerilor de tot felul;
- * Sa va organizati materialele ce trebuie studiate si invatate; abordati o strategie pas cu pas pentru a nu fi coplezit;
- * Sa controlati presiunile din afara - consecintele succesului/esecului (note, premii, etc.), competitivitatea, etc.;
- * Revizuirea rezultatelor la teste anterioare si invatarea din greseli.

Pregatiri inainte de examen pentru reducerea stresului

- * Abordati examenul cu incredere;
- * Folositi orice strategie pentru a personaliza succesul: vizualizare, logica, vorbire cu sine insusi, exersare, lucru in echipa, scrieti in jurnal, etc.;
- * Priviti examenul ca pe o oportunitate de a arata cat de mult ati invatat si pentru a primi un premiu

Sa invatam sa controlam stresul

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

pentru studiul demonstrat;

- * Fiti pregatit! Invatati-va cursurile bine si organizati-va materialele de care aveti nevoie la examen; folositi o lista de verificare;
- * Alegeti-va un loc bun in sala de examen, iluminat foarte bine si factori de distragere a atentiei foarte putini;
- * Acordati-va timp suficient pentru a rezolva alte probleme inainte de examen , pentru a ajunge cu destul timp inainte de inceperea acestuia;
- * Incercati sa obtineti o stare de relaxare si concentrare; evitati sa vorbiti cu colegii care nu s-au pregatit, care sunt negativisti, care va distrag atentia;
- * Un program de exercitii se presupune a ascuti mintea;
- * Dormiti bine in noaptea dinaintea examenului;
- * Nu mergeti la examen cu stomacul gol; fructele si legumele sunt recomandate pentru reducerea stresului; produsele care accentueaza stress-ul includ mancarea procesata, indulcitorii artificiali, sucurile carbogazoase, ciocolata, ouale, mancarurile prajite, mancarea de la fast-food, carnea de porc, carnea rosie, produse din faina alba, chips-urile sau produsele similare, alimente care contin conservanti sau condimente puternice.

Pregatiri in timpul examenului

- * Cititi enunturile cu atentie;
- * Calculati-va timpul;
- * Schimbati-va pozitia din cand in cand pentru a va ajuta sa va relaxati;
- * Daca nu stiti o intrebare, nu va blocati, treceti mai departe la urmatoarea;
- * Nu intrati in panica cand ceilalti studenti incep sa predea lucrarile; nu exista premiu pentru cel care preda primul lucrarea.
- * Daca sunteti tensionat sau va este teama in timpul testului incercati cateva din urmatoarele trucuri:
- * Inspirati si expirati usor;
- * Nu va ganditi ca va este frica;
- * Incercati sa va concentrati si sa va incurajati singuri, gandindu-va ca ati invatat si veti face cat puteti de bine;
- * Asteptati-va la o neliniste, este un mod de a va aminti ca doriti sa obtineti rezultate cat mai bune si va furnizeaza energie; aveti doar grija sa o controlati.

Dupa test, revizuiti ce ati facut:

- * Vedeti ce a functionat si pastrati strategia respectiva; nu conteaza daca erau lucruri marunte, sunt pietre pentru calea succesului;
- * Stabiliti ce nu a functionat si incercati sa imbunatatiti;
- * Bucurati-va ca sunteti pe drumul cel bun!

Daca nimic din cele de mai sus nu functioneaza sau doriti si mai mult, cautati centre locale sau alte surse de asistenta privind stress-ul si studiul.

Daca sunteti sigur ca aveti o problema cu anxietatea in preajma examenelor anuntati-va si profesorii inainte de examene sau teste si nu cu o ora dupa ! Ei pot gasi si alte metode de a va evalua.

Primul pas este sa recunoasteti si sa cereti ajutorul. Succes la examene si aveti incredeti in voi !

- [Sfaturi utile](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/sanatate-feminina/sfaturi-utile/sa-invatam-sa-controlam-stresul>