

Jak radzić sobie ze stresem

Co piąty polski nastolatek deklaruje brak zadowolenia z życia. Zdaniem ekspertów, świadczy to o wysokim poziomie stresu. Dowiedz się, co najbardziej stresuje młodzież i jak zmniejszyć stres.

Pod względem kondycji psychicznej, polska młodzież szkolna wypada bardzo słabo na tle rówieśników z innych krajów Europy.

Konkretnie, ze wspomnianych badań wynika, że niemal 20 proc. polskich nastolatków deklaruje brak zadowolenia z życia. To bardzo dużo. Dla porównania, np. w Holandii odsetek ten wynosi tylko około 8 proc., a w Danii około 11 proc. Minimalnie gorzej od polskiej młodzieży wypadają w Europie tylko nastoletni Czesi, którzy prowadzą w tym ponurym „rankingu”.

Brak zadowolenia z życia – ważny sygnał ostrzegawczy

Eksperti podkreślają, że subiektywnie odczuwany i deklarowany przez młodych ludzi brak zadowolenia z życia to bardzo ważny sygnał ostrzegawczy, którego nie można bagatelizować.

Stres szkolny – niedostrzegane cierpienie dzieci

Mogą się za nim kryć różne negatywne odczucia i myśli, a także realne problemy i braki, poczynając np. od tego, że życie oferuje więcej frustracji niż satysfakcji, że budząc się nie czuje się radości, a raczej niechęć, a kończąc na tym, że ktoś nie czuje się akceptowany przez otoczenie, że nie ma przyjaciół i nie widzi jasno swojej przyszłości.

Z badań wynika, że brak zadowolenia z życia, związany z przewlekłym stresem, dotyka w większym stopniu dziewcząt niż chłopców i generalnie narasta wraz z wiekiem. Odczuwa go ponad 19 proc. dziewcząt w wieku 13-14 lat, ponad 23 proc. dziewcząt w wieku 15-16 lat, a w grupie wiekowej 17-19 lat już 32 proc. Dla porównania, u chłopców odsetek ten nie przekracza 13 proc.

ZACHOWANIA MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA STRES:

- Wycofanie się z kontaktów z otoczeniem, izolowanie się od innych
- Problemy ze snem (spanie za długo lub za krótko)
- Zachowania nerwowe, takie jak np. obgryzanie paznokci
- Kompulsywne jedzenie (spożywaniu dużych ilości pokarmu w niekontrolowany sposób)
- Krytyczny stosunek do innych, konfliktowość
- Wybuchowe reakcje, skłonność do impulsywnych działań i decyzji
- Spożycie alkoholu lub narkotyków

MOŻLIWE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE OBJAWY STRESU:

- Trudności w podejmowaniu decyzji
 - Obniżony nastrój, brak humoru, wahania nastroju
 - Problemy z koncentracją
 - Utrata wiary w siebie
 - Drażliwość lub częste popadanie w gniew
 - Męczące i nieuzasadnione obawy, niepokój i lęk, ataki paniki
 - Niezdolność do wypoczynku
 - Uczucie przytłoczenia lub bezsilności
 - Poczucie samotności i izolacji
 - Depresja lub ogólne niezadowolenie
- „Jeśli zauważysz u kogoś zmianę w zachowaniu i występowanie grupy objawów stresu, warto zareagować okazując tej osobie życzliwe zainteresowanie” .

Co to jest stres?

Stres jest reakcją naszego organizmu na różne trudności i wyzwania pojawiające się w życiu codziennym. Wiąże się z nim stan wzmożonego napięcia nerwowego, a także wiele różnego rodzaju reakcji fizjologicznych (efekt działania tzw. hormonów stresu). Jeśli stres jest silny i przewlekły, to w efekcie może doprowadzić do wyczerpania psychicznego, emocjonalnego i fizycznego, co niestety zwiększa ryzyko wystąpienia wielu problemów zdrowotnych.

Co dalej, gdzie szukać pomocy?

Na szczęście, możliwych sposobów radzenia sobie ze stresem jest bardzo wiele. Bardzo przydatne jest m.in. nauczenie się techniki nazywanej "zamień porażki na informacje zwrotne". Chodzi o to, aby zmienić swoje myślenie na temat błędów i porażek - w miarę możliwości trzeba starać się przeformułować je na coś pozytywnego i konstruktywnego. Jak to zrobić?

Na stres są sposoby

"Nie istnieje coś takiego jak porażka. Jest tylko informacja zwrotna, która pozwoli ci skorygować sposób działania. Jeśli ją prawidłowo zinterpretujesz - osiągniesz sukces" .

Oto przykład myślenia w kategoriach porażki: Moim marzeniem jest być atrakcyjnym dla rówieśników. Niestety czuję, że mnie nie lubią. Czuję się więc jak nieudacznik.

A to przykład myślenia w kategoriach informacji zwrotnej: Chyba nie do końca rozumiem na czym polega dobra komunikacja z rówieśnikami. Chcę się jej nauczyć i zrozumieć jakie błędy popełniam.

"To co ci nie wychodzi lub coś czego nigdy nie robiłeś, to nie jest twój brak, mankament, tylko nowy obszar rozwoju. To będzie dziedzina, w której będziesz zdobywać nowe doświadczenia".

Oto przykład myślenia w kategoriach braków: Brak mi zdolności, nie umiem czegoś, czuję się obco, nie nadaję się, itp.

A to myślenie w kategoriach rozwoju: Moim wyzwaniem jest zrobić pierwszy krok, chcę nauczyć się czegoś nowego, poznać przyczyny, itp.

Krótko mówiąc, warto pracować nad zmianą sposobu myślenia o problemach, tak by zamiast nich widzieć raczej wyzwania, które są okazją do rozwoju osobistego.

Na koniec wskaźmy jeszcze kilka miejsc, gdzie zarówno młodzi ludzie mogą szukać fachowej pomocy i wsparcia - w radzeniu sobie ze stresem:

Towarzystwo Pomocy Młodzieży: (22) 887 88 05

Telefon Zaufania dla Młodzieży: 116 111

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego: 800 70 2222.