**Przestawiam informację o charakterze edukacyjno – profilaktycznym w ramach pracy pedagoga w szkole.**

W ostatnim czasie wszyscy mówią głównie o koronawirusie. To zrozumiałe, bo jego rozprzestrzenianie się i środki ostrożności, które musieliśmy wprowadzić, zmieniły nasze życie w mniejszym lub większym stopniu. Zła wiadomość jest taka, że rosnący poziom stresu wyczerpuje nas psychicznie i emocjonalnie. Jak sobie z tym radzić?

Pozostawanie w domu i izolowanie się od innych ludzi zapobiega rozprzestrzenianiu się koronawirusa, ale niestety wpływa szkodliwie na nasze zdrowie psychicznie. Co zatem powinieneś robić, by zachować dobre samopoczucie?

Współczesny świat niesie ze sobą wiele zagrożeń i sytuacji stresogennych związanych z każdym niemal aspektem życia. Szczególnie narażeni na nie są młodzi ludzie, którzy nie mają jeszcze doświadczenia związanego z przezwyciężaniem sytuacji kryzysowych. Często bywa tak, że młodzieży (uczniom) nie ma kto przekazać informacji o tym, że ze stresem można sobie poradzić i jak to robić.

**Co to jest stres?**

Stres najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu**w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość). Rozróżniamy również  **stresory katastrofalne**, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne), uderzające w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Stres który im towarzyszy ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny.

**Jak poradzić sobie ze stresem w obecnej sytuacji?**

Radzenie sobie ze stresem to bardzo szerokie zagadnienie, ale można udzielić kilka podstawowych wskazówek:

-**Zrób sobie przerwę.** Nie czytaj i nie słuchaj wciąż informacji o koronawirusie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) mówi: "Niemal ciągły strumień doniesień o epidemii może wywołać u każdego niepokój". Swoją wiedzę o koronawirusie czerp tylko z wiarygodnych źródeł. Zrób sobie też przerwę od mediów społecznościowych. Nie jest to proste, ale spróbuj zapewnić sobie odrobinę ciszy każdego dnia – wyloguj się z Facebooka, Instagrama, Twittera, nie słuchaj i nie czytaj wiadomości.

**- Nie daj się wciągnąć w negatywną spiralę.** Jedną z najbardziej niebezpiecznych rzeczy dla naszego zdrowia psychicznego jest fakt, że mamy obecnie zbyt dużo czasu na rozmyślania o swoim życiu. Jak wyjaśniają psychologowie, kiedy izolujesz się, masz dużo czasu na przemyślenia i często zdarza się, że doświadczasz ogromnego niezadowolenia z życia i krytykujesz sam siebie. Lepiej pomyśleć, że to po prostu inny, niekoniecznie zły okres w naszym życiu. Skoncentruj się na przyszłości i zachowaj optymizm, bo z czasem wszystko wróci do normy.

**-Uwierz w siebie** – pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie,

**-Traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”,

**-Naucz się odprężać** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć.

**-Bądź aktywny** – aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Poćwicz w domu.

**-Poznaj i szanuj swoje uczucia**– doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców,

**-Skorzystaj z pomocy**– rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności.