**EGZAMIN ÓSMOKLASISTY**

**Czy warto walczyć ze stresem?**

No właśnie, czy stres np. przed egzaminem, sprawdzianem czy niezapowiedzianą kartkówką może zamiast napięcia i paraliżu dodać nam więcej energii, pomóc lepiej wypaść i osiągnąć wyższe wyniki? Okazuje się, że jak to często w życiu bywa, nie wszystko jest czarno-białe, więc i stres ma dwa oblicza.

Istnieje pozytywny stres, pozwalający nam sprawniej odpowiedzieć na trudne pytania, szybciej opanować się w zaskakującej sytuacji i zwiększyć poziom naszej efektywności- po prostu dać nam pozytywnego kopa do działania. Taki stres naukowcy zaczęli określać mianem [eustresu](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/eustres-czyli-jak-zamienic-stres-na-cos-pozytywnego-aa-39GS-PFUo-n7La.html) (eu = dobry).

**Eustres - pozytywny stres**

Już wiemy, że istnieje rodzaj stresu dodający nam energii, a nie podcinający skrzydła w sytuacji próby. Czas zadać sobie pytanie czy to wystarczy, aby poradzić sobie z egzaminem i w dodatku dobrze na nim wypaść.

**Co przynosi ze sobą eustres:**

* szybkość w podejmowaniu decyzji
* zwiększoną sprawność fizyczną
* mobilizację do podjęcia działania
* zwiększoną koncentrację

Warto jednak pamiętać, że stres związany z myślą o nadchodzących egzaminach to stres krótkotrwały. Możesz szybko wywnioskować, że jego działanie, w tak samo krótkotrwały sposób, wpływa na naszą efektywność, dlatego warto je wykorzystać na swoją korzyść, ale mieć kilka innych asów w rękawie.

**Jak poznać czy mój stres jest pozytywny czy nie?**

Powiedzieliśmy sobie o tym fajnym stresie, a co w sytuacji kiedy stres paraliżuje nas tak mocno, że nie jesteśmy w stanie nic zrobić i czujemy pustkę w głowie, a czas na egzaminie płynie coraz szybciej?

Odpowiedź jest w Tobie! Jak często towarzyszą Ci takie stwierdzenia:

* „Jestem beznadziejna/y, na pewno wypadnę tragicznie na tym egzaminie”
* „Nie mogę sobie niczego przypomnieć”
* „Na pewno wszyscy uważają, że jestem głupi”
* „Jeśli źle napiszę ten egzamin to koniec mojego życia”

Często powtarzamy sobie te rzeczy, które jeszcze bardziej pogłębiają nasz lęk i strach przed egzaminem i wpływają negatywnie na wykorzystanie stresu jako naszej dodatkowej mocy.

Zamiast powyższych, staraj się używać tych:

* „Nie muszę znać odpowiedzi na wszystko, żeby uzyskać satysfakcjonujący wynik”
* „Jeśli nie wyjdzie mi teraz, poprawię swój wynik w innym terminie”
* „Tyle już to powtarzam, że na pewno sobie poradzę”

Wykorzystanie pozytywnych myśli i łączenie ich z sytuacjami wywołującymi stres, może dać Ci dużo spokoju podczas swoich kolejnych wyzwań!

**Stres, a procesy w naszym organizmie**

Zanim pokażemy sposoby na poradzenie sobie ze stresem, warto zastanowić się skąd pochodzi to wewnętrzne napięcie i jakie reakcje biologiczne mu towarzyszą. Musimy powołać się w tym miejscu na naukę i lata badań kanadyjskiego uczonego – [Hansa Selye’go](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915631/), który jako pierwszy wprowadził pojęcie „stres” do słownika pojęć medycznych.

Według Selye’go stresem nazywamy „nieswoistą reakcję naszego organizmu na stawiane mu żądania”, którą nazwał zespołem

ogólnego przystosowania (General Adaptation Syndrome). Wyróżnił trzy stadia doświadczania stresu przez ludzki organizm.

**Trzy etapy przeżywania stresu:**

* Reakcja alarmowa
* Przystosowanie
* Wyczerpanie

**Reakcja Alarmowa**

W pierwszej chwili, kiedy Twój organizm doświadcza sytuacji stresowej – egzamin za chwilę się rozpocznie, koniec czasu na naukę, nadeszła chwila prawdy, Twoje ciało przygotowuje się do podjęcia działania. Rośnie ciśnienie krwi, temperatura Twojego ciała lekko się podnosi, przyspiesza Ci oddech. Czujesz, że jeśli rzucisz wszystko i zaczniesz uciekać, będziesz w stanie przebiec bez problemu maraton, byleby odzyskać już spokój.

Tak właśnie działa adrenalina, która w tym momencie pompowana przez nadnercza, dostarcza Ci energii do podjęcia wyzwania lub ucieczki.

**Przystosowanie**

W kolejnym stadium następuje czas na adaptację do sytuacji. Zaczynasz względnie dobrze znosić czynniki, które wpłynęły na Twoje pobudzenie tzw. stresory. W tej chwili organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń sobie z nimi radzić. Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. W innym wypadku następuje trzecia faza.

**Wyczerpanie**

Jeśli przez dłuższy czas nie uodpornisz się na czynniki, które wywołały u Ciebie silną reakcję obronną, nadmierne przeciążenie Twojego ciała powoduje rozregulowanie funkcji fizjologicznych. Czujesz skrajne wyczerpanie i jedyne o czym marzysz to koniec egzaminu i odpoczynek.

Warto tutaj wspomnieć, że długotrwałe wystawienie się na stresory jest niesamowicie szkodliwe dla Ciebie i Twojego zdrowia, dlatego jeśli odczuwasz stres jeszcze na długo przed samym egzaminem spróbuj zastosować poniższe techniki pozwalające na obniżenie napięcia.

**Jak zachować spokój i zaufać sobie? Praktyczne wskazówki**

Jeśli chcesz poznać sposoby jak radzić sobie ze stresem i czuć się pewnie, że nie dasz plamy na egzaminie, to jesteś we właściwym miejscu! Pokażemy Ci kilka skutecznych technik, które wyniosą Twoje umiejętności radzenia sobie ze stresem na zupełnie nowy poziom!

Zaczniemy od rzeczy, które możesz wprowadzić w życie na długo przed egzaminem, a skończymy na tych, które wykorzystasz siadając w szkolnej ławce. Czas start!

**1# Wyżyj się**

Ćwiczenia fizyczne skutecznie obniżają poziom hormonu stresu w Twoim organizmie (kortyzolu) oraz zwiększają inny hormon- endorfiny, które odpowiedzialne są za poczucie szczęścia. Wystarczy 20-30 min robienia czegoś więcej niż leżenie na kanapie przed Netflix’em, żeby skutecznie obniżyć stres.

**2# Jedz dobrze**

Kolejnym elementem, o którym należy pamiętać jest dieta. Odpowiednie żywienie i nawodnienie naszych organizmów nie tylko pozytywnie wpływa na problemy ze stresem, ale polepsza znacznie jakość naszego życia!

* Pamiętaj o piciu 2-3l wody każdego dnia
* Nie pomijaj śniadań w swojej diecie
* Odżywiaj się w regularnych odstępach czasu

**3# Sen to spokój**

Codziennie wystawiasz swój organizm na próbę: spotykasz się ze znajomymi, uczysz się w szkole i po, chodzisz na zajęcia dodatkowe. Jak bardzo zwracasz uwagę na swój odpoczynek i relaks? Każdy z nas potrzebuje od 6 do 8 godzin snu. Zadbaj, by nie zasypiać przed ekranem telefonu czy laptopa, ale już na godzinę wcześniej wyłącz elektronikę i pozwól swojemu mózgowi na chwilę przerwy. Tak samo ważne jak wieczór, są poranki.

*„Jeśli wygrasz pierwszą godzinę swojego dnia, wygrasz cały dzień!”*

Jim Kwik

Postaraj się nie zaczynać dnia od sprawdzenia powiadomień na swoim telefonie, ale daj sobie szansę na dobre wejście w nowy dzień!

**4# Wszystko pod kontrolą, ale bez przesady**

Planuj swoje dni i wykorzystuj je efektywnie ,ale daj sobie też czas na robienie tych rzeczy, na których myśl pojawia się uśmiech na Twojej twarzy!

Po zakończonej sesji edukacyjnej, nauka na bok i warto zrobić sobie nagrodę i spotkać się z przyjaciółmi, pograć w ulubioną grę czy po prostu poleżeć i zresetować mózg. Zobaczysz, że wpłynie to pozytywnie również na Twoją pamięć i satysfakcję z nauki!

**5# Oddychaj**

Wchodzisz już na salę i zaraz ma się rozpocząć test. Twoje serce zaczyna bić szybciej, a oddech staje się płytszy. Nie zapominaj, że możesz kontrolować swój organizm. Skup się na swoim oddechu i zacznij go kontrolować. Poświęć swoją uwagę na regularny wdech i wydech. Zamknij oczy i wsłuchaj się w siebie! 2-3 min takiego wstępu, a Twój dotleniony mózg wejdzie na najwyższe obroty.

[Poznaj naszą ofertę zajęć](https://eduspace.edu.pl/)

**Wykorzystaj stres na swoją korzyść**

Nie jesteśmy w stanie uciec od wszystkich okoliczności wywołujących stres. Szkoła, dom, park mogą stać się miejscami, w których doświadczymy skrajnych emocji. Jesteśmy natomiast w stanie przygotować się na nie i wykorzystać na naszą korzyść.

Egzaminy się zbliżają, ale masz jeszcze trochę czasu, by popracować nad swoją wiedzą i podejściem. Ufaj sobie i swoim możliwościom, a wszystko się uda! Korzystaj ze stresu jako dodatkowego power’u, który pozwoli Ci osiągnąć super wyniki i tego właśnie życzymy Ci na sam koniec!