

**W ramach Światowego Tygodnia Mózgu 2021 zapraszamy do  
zapoznania się z tematem:**

## **TWÓJ MÓZG a STRES**

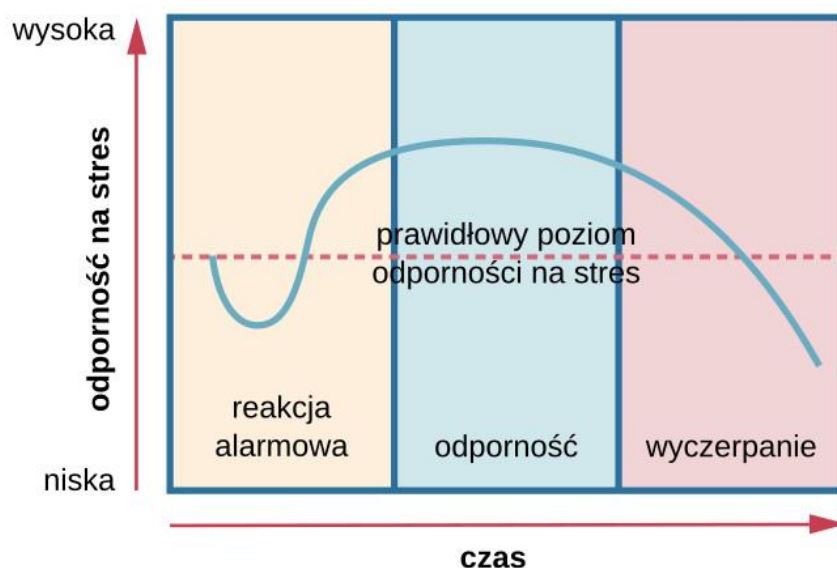
Sukces podczas ważnego sprawdzianu czy kartkówki i dobre do niego przygotowanie bezpośrednio wpływa na dobrą ocenę każdego ucznia. Nic więc dziwnego, że niejednokrotnie współtowarzyszy mu stres i obawa. Jak nad tym zapanować?

W trudnych sytuacjach mogą pojawić się dwa rodzaje stresu: zły, ale również dobry. Z każdym z nich należy inaczej postępować. Pierwszy z nich wywołuje poczucie zagrożenia. Dobry natomiast występuje w sytuacji, w której jest wyzwaniem. Posiadane pewne umiejętności pozwalają go pokonać!

Jak już powszechnie wiadomo nasze emocje zarówno dobre jak i złe związane są z konkretną częścią naszego organu jakim jest mózg! Zapewne wielu z Was słyszało o stresie biologicznym. Twórcą pojęcia **STRESU** był biochemik, magister endokrynologii w Pradze, profesor Uniwersytetu w Montrealu **Hans Selye** (1907-1982).



Stres według Selye' go można podzielić na trzy fazy: alarmowa, przystosowania oraz wyczerpania.



**Faza alarmowa**, jak sama nazwa wskazuje wywołuje alarm dla naszego organizmu. Na początku są to drobne sygnały, które są początkowo niegroźne dla nas. Podczas alarmu przysadka mózgowa wydziela acetylocholiny, a gruczoł nadnerczy adrenalinę. Występuje wtedy czujemy, że nasze serce bije mocniej (do 120 uderzeń na minutę), wzrasta nam ciśnienie krwi, niekiedy ściska w żołądku. Zwiększa się napięcie mięśniowe a nasz oddech przyspiesza. Wzrasta nasza energia do walki.

**Faza przystosowania**, w której organizm przystosowuje się do działających stresorów, adaptuje się do nich. Toleruje je, tłumi je i stara się radzić z nimi. Podczas tej fazy następuje zwolnienie tempa bicia serca, opada ciśnienie krwi i napięcie mięśniowe. Na tej fazie organizm powraca do normalnego funkcjonowania.

**Faza wyczerpania**. Istnieją szkodliwe czynniki, silne i długotrwałe, które powoduje przejście do następnej fazy wyczerpania organizmu. Odporność ulega załamaniu, zwiększa się podatność na choroby układu krążenia, pokarmowego i immunologicznego. Bardzo często ta faza stresu jest przyczyną palpacji serca, bólu i pieczenia w żołądku, a także częstych infekcji, przeziębień.

**Uczniu, „nie przegrzewaj” swojego mózgu, oto kilka dobrych rad jak uniknąć niepotrzebnego stresu**

## 1. MYŚL POZYTYWNIIE

Dobre nastawienie to dobry sposób radzenia sobie ze stresem. Ty sam jesteś pierwszą osobą, która w uwierzy w CIEBIE! Brzmi to dziwnie, ale tak większa wiara pomaga uwierzyć w siebie i przezwyciężyć stres! **DAM RADE!** Ważne jest, abyś to nie tylko powtarzał, ale również w to uwierzył. Skoro dałeś radę tak daleko dotrzeć w szkole, która jest na wysokim poziomie to czemu egzamin dojrzałości ma skończyć się niepowodzeniem?

## 2. ODPOWIEDNIA POSTAWA

Napięcie, które towarzyszy sytuacjom stresowym może być źródłem pozytywnej energii. W organizmie Twoim wytwarza się **adrenalina**, pobudzająca do twórczego działania. Wtedy pojawia się „ten dobry” stres, który działa mobilizująco do działania.

## 3. WYŚPIJ SIĘ

Pamiętaj, że sen jest bardzo ważny. Efektem braku snu może być spadek koncentracji, irytacja, wahania nastroju, a nawet bóle głowy. Zadbaj o odpowiednią higienę snu: usuń zegarek czy telefon z zasięgu wzroku, nie oglądaj TV w łóżku. Niestety zapominamy jak korzystny wpływ na samopoczucie ma odpowiednia higiena snu...

## 4. ODREAGUJ STRES

Rozładowanie emocji poprzez wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na odreagowanie stresu. Zmęczenie fizyczne pozwoli na chwilowe zapomnienie o trudnym dla Ciebie sprawdzianie, od którego wiesz, że na przykład zależy ocena semestralna. Ważne jest, aby Twój wysiłek fizyczny trwał minimum 30 minut. Dzięki temu będziesz miał szansę pozbyć się złych emocji.

## 5. DIETA

„Polak głodny – Polak zły”. Uczucie rozdrażnienia i apatyczności może być znakiem, że Twój mózg krzyczy „jestem głodny!” Odpowiednio zbilansowana dieta łagodzi stres i zwiększa jego odporność. Pamiętaj o 5 posiłkach dziennie bogatych w magnez, witaminę B, cynk i wapń.

## 6. WYZNACZ SOBIE CEL I WIZUALIZUJ GO!

Wyznaczony cel naturalnie nastawia Twój umysł na osiągnięcie go. Podejdź do tego zadaniowo. Wyznacz sobie cel, może nawet zapisz go na kartce. **Sprawdzian z matematyki, egzamin maturalny? Tak, chcę zdać maturę!** – zapisz to.

Przyszłość dla każdego jest nieprzewidywalna, więc najlepiej jest skupić się na osiągnięciu określonego i ważnego celu. W przypadku Was drodzy uczniowie, tak jak i sportowców, warto określić sobie drogę, która prowadzi do celu. W zależności od tego jak postrzegamy stres, zmieniają się nasze reakcje.

***„Kluczem do sukcesu jest skoncentrowanie umysłu na tym, czego pragniemy, nie tego czego się boimy”*** Brian Tracy