Stres przed maturą

Egzamin maturalny – jak pokonać stres i efektywnie przygotować się do egzaminu dojrzałości?

Czujesz, że zjada cię stres? Nerwy przeszkadzają Ci w przygotowaniach do **Matury**? Nic dziwnego, matura jest jednym z najważniejszych egzaminów w życiu każdego człowieka! Nie martw się, poniżej znajdziesz sześć sprawdzonych metod, które uspokoją skołatane myśli i pomogą w walce ze stresem.

O to 6 rad jak poradzić sobie z przedmaturalnym stresem!

1. Myśl pozytywnie

Optymizm to jeden z najlepszych sposobów radzenia sobie ze stresem. Pierwszą osobą, która powinna w Ciebie uwierzyć jesteś Ty sam. Odpowiednie nastawienie sprawi, że rzeczy niemożliwe staną się zadziwiająco proste. Zastanów się, skoro dotarłeś tak daleko, nie ma powodu, dla którego końcowy egzamin miałby się zakończyć niepowodzeniem! Strach ma wielkie oczy – staw mu czoła i powtarzaj sobie DAM RADĘ! Pamiętaj, że osoby, które mają większą wiarę we własne siły i wyższą samoocenę, łatwiej znoszą stres.

2. Potraktuj stres jako siłę napędową

W przypadku tego rodzaju egzaminów, stres traktujemy zwykle jako coś przerażającego i niechcianego. Trzeba jednak pamiętać, że napięcie, które towarzyszy sytuacjom stresowym może być również źródłem pozytywnej energii - w organizmie wytwarza się adrenalina pobudzająca do twórczego i sprawniejszego działania. Odczuwanie stresu zależy od tego, czy odbieramy go jako wyzwanie czy jako przeszkodę. Mówi się, że stres ma dwa oblicza: negatywne i pozytywne. Ta dobra strona to eustres i jest to stres konstruktywny, motywujący nas do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięcia sukcesu. Odpowiednia interpretacja wydarzenia pomorze w skierowaniu stresowej energii na pozytywne tory. Warto więc myśleć pozytywnie, nawet jeśli wydaje się być to bardzo trudne.

3. Wyśpij się

Aby skutecznie pozbyć się stresu trzeba porządnie się wyspać. Nic nie relaksuje bardziej, niż dobrze przespana noc i poranne promienie słońca. Efektem braku snu może być: spadek koncentracji, irytacja i wahania nastroju, bóle głowy i migreny. Jak z tym walczyć? Wielu ludzi zapomina o tym jak korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie ma odpowiednia higiena snu. Ważne jest aby: nie próbować zasnąć na siłę, usunąć zegarek z zasięgu wzroku, rano wstawać o tej samej porze, wieczorem zmęczyć się fizycznie,

unikać drzemek w ciągu dnia, nie oglądać telewizji w łóżku. Jeśli, mimo tego bezsenność z nami wygrywa to pamiętajmy, że nie warto zasypiać „na siłę”. Tego rodzaju przymuszanie wywoła tylko zdenerwowanie i niepokój, które tylko powiększają problemy z zaśnięcie. Lepiej wówczas wstać, aby na kilka minut opuścić sypialnię i zająć się czymś spokojnym. Sen wówczas przyjdzie sam.

4. Odreaguj stres

Odreagowanie stresu polega na rozładowaniu emocji poprzez intensywny wysiłek. Uwier więc w magiczną moc aktywności fizycznej, która w rozsądnej dawce będzie najlepszym sposobem na walkę ze stresem. Porządne zmęczenie fizyczne pozwoli na chwilowe zapomnienie o zbliżającym się egzaminie. Nie ma znaczenia jaką formę aktywności wybierzemy, niech każdy robi to co lubi. Ważne jednak aby wysiłek fizyczny: trwał minimum 30 min., był energiczny, sprawiał radość i satysfakcję. Dzięki temu pozbędziesz się złych emocji i negatywnej energii, co w rezultacie wpłynie na wyraźną poprawę nastroju i pomoże w spokojnym, relaksującym śnie.

5. Zadbaj o dietę

Odpowiednia zbilansowana dieta łagodzi skutki stresu i zwiększa na niego odporność. Uczucie rozdrażnienia i apatyczności może być znakiem, że nasz mózg jest „głodny”. Jadłospis bogaty między innymi w: cynk, wapń, magnez i witaminę B złagodzi objawy stresu, uspokoi, poprawi pamięć i myślenie niezbędne przy przygotowaniach do egzaminu maturalnego. Jedz więc dużo warzyw i owoców, nie zapominaj o mięsie i rybie, a jeśli raz na jakiś czas przekąsisz orzechy i czekoladę to tylko na dobre Ci to wyjdzie. Pamiętajmy również, że wspaniałą alternatywą dla chemicznych środków uspakajających są ziołowe, w pełni naturalne herbatki.

6. A może joga?

Joga jest naturalnym lekiem na stres. Słowo „joga” często tłumaczy się jako „zjednoczenie umysłu, ciała i ducha”. W jodze stosuje się wiele technik mających na celu redukcję stresu, poprzez łączenie w jedno korzyści płynących z ćwiczeń oddechowych, rozciągających, praktyki medytacji i koncentracji oraz ćwiczeń relaksujących. Asany z jednej strony redukują napięcie będące przyczyną stresu, a z drugiej dotleniają umysł, usuwają zmęczenie i dodają energii. Pozwólmy więc sobie, codziennie rano i wieczorem, na parę chwil z jogą – wpłynie to korzystnie nie tylko na duchową transformację, lecz także na radzenie sobie ze stresem.

Matura to ważny egzamin. Wiele od niego zależy, jednak wbrew temu, co się powszechnie mówi –matura nie jest przeszkodą w naszym życiu, a

jedynie próbą, przez którą każdy przechodzi. Z pewnością nie unikniesz stresu, to normalne. Najważniejsze, abyś się z nim zaprzyjaźnił i uświadomił sobie, że czeka cię wyzwanie, które leży w zasięgu twoich możliwości.

Trzymam kciuki!
szkolny doradca zawodowy
Małgorzata Siatkowska