



Kako ostati miren (tudi v izpitnem obdobju)?



Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika na zahteve okolja, ko se poskuša prilagoditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom.

O negativnem stresu govorimo, kadar se pojavijo intenzivni občutki žalosti, nemoči, tesnobe, jeze ali strahuter ko stres, povezan s to situacijo, posameznika ohromi in mu začne škodovati.

Kako se spoprijeti z njim?



Pri spoprijemanju s stresom nam je lahko v pomoč **rezilientnost oz. psihološka prožnost**. To je zmožnost **uspešnega prilagajanja** kljub **prisotnosti težav ali neugodnih okoliščin**.

Rezilientnost lahko krepimo z:

- usmerjanjem časa in energije v stvari, na katere lahko vplivamo;
- gradnjo uspeha na lastnih močnih področjih in osebnih virih;
- razumevanjem napak in neuspehov kot priložnosti za učenje in osebno rast.

Lahko se **osredotočiš na problem** in poskušaš:

- bolj učinkovito upravljati svoj čas;
- oblikovati načrt, kako boš problem razrešil;
- določiti, kaj je najpomembnejše (postaviti prioritete);
- asertivno izraziti svoje potrebe;
- poiskati različne možne rešitve problema;
- svoje delovanje podpreti z zdravim življenjskim slogom (dovolj gibanja, dovolj spanja, uravnotežena prehrana).

Lahko se **osredotočiš na uravnavanje čustev** z/s:

- uporabo različnih tehnik sproščanja (npr. progresivne mišične relaksacije, globoko dihanje, vizualizacije);
- čuječnostjo (prisotnostjo v trenutku, ki preusmeri našo pozornost od skrbi na trenutno situacijo);
- pisanjem dnevnika oz. zapisovanjem skrbi;
- prakticiranjem hvaležnosti in osredotočanjem na pozitivne vidike;
- uporabo realističnih, pomirjujočih misli;
- humorjem;
- iskanjem socialne opore.

Ne spreglejte ...



Pomembno je, da problem **jasno opredelimo**, poiščemo **različne možne rešitve**, **oblikujemo načrt** za njegovo reševanje in ga **učinkovito izvedemo**. Pri uresničevanju načrta bomo uspešnejši, če bomo znali **uravnati svoja čustva in ohraniti mirnost**.

**HUD
SKLAD**

Pri premagovanju stresa, povezanega s študijem, ti lahko pomagamo tudi v Specialnopedagoški in psihološki svetovalnici za študente s specifičnimi učnimi težavami.



Najdeš nas na
Pedagoški fakulteti,
Kardeljeva ploščad 16,
1000 Ljubljana

Katedra za splošne in specifične učne težave
- Specialnopedagoška in psihološka
svetovalnica za študente s specifičnimi
učnimi težavami

Kontakt: katedra.SUT@pef.uni-lj.si

