

A STRESSZ

Stresszt kiváltó dolog lehet minden, ami változást hoz az életünkbe, amire valahogyan reagálnunk kell. A stressz alapvetően jó dolog, ez segít nekünk a túlélésben. A stressz eredetéhez vissza kell mennünk az őskorba, amikor még egészen más volt az ősemberek élete. Akkoriban nem volt ritka, hogy az embereknek meg kellett védeniük magukat például egy mamuttól vagy egy ragadozótól. Ilyenkor az ember eldöntötte, hogy megharcol az állattal vagy elfut előle. Bármelyiket is választotta, az embernek szüksége volt sok- sok energiára, jó tüdőkapacitásra, az izmok készenlétben voltak és a látás is élesedett. Ezek a testben egy igen bonyolult folyamat által alakulnak ki, ezt nevezzük a stresszre adott válasznak. Ma már nem küzdünk mamutokkal, de nagyon sok változással, akadállyal és kihívással igen. A stresszválasz azonban nem változott, ugyanazok a folyamatok zajlanak le a testünkben, mint régen. Gondoljatok bele, hogy ki lehet fáradni egy jó kis futás után, ugyanígy ki lehet fáradni a stresszben is. A gyerekek sokszor rugalmasabbak, könnyebben reagálnak egy-egy változásra, de van, hogy a gyerekeknek is nehéz és megviselő állapot ez. Ha így érzitek, akkor arra bizony fontos odafigyelni.

Szerintek mik lehetnek stresszt okozó dolgok?

Milyen stresszhelyzetekkel találhatjuk szembe magunkat?

- **Teljesítés az iskolában vagy a sportban.** Az iskolában számos tananyag megtanulása vár egy gyermekre. Ezen kívül a testnevelésórán vagy az edzésen is a jobb teljesítményért, a jobb eredményért dolgozunk, amelyekben akarva akaratlanul érhetnek minket kudarcok. Például nem sikerült a dolgozat, nem tudtam jobb időt futni.
- **Nagyobb változás a mindennapokban.** Egy költözés, az iskola vagy egy csapat váltása is nehézséget okozhat, hisz ilyenkor be kell illeszkednünk egy új közösségbe, új szabá-

lyokkal kell megismerkednünk és ebben meg is kell találunk a helyünket.

- **Családban történő változások.** Egy testvér születése, vagy elköltözése, a szüleink vagy testvéreink közötti viták, veszekedések, illetve egy közeli családtag elvesztése mind olyan változások, amelyek feldolgozásához és megszokásához idő, valamint sok beszélgetés és megértés szükséges.
- **A sok mobilozás és tévézés.** Bizony a tévé, mobiltelefon, számítógép túlzott használata is feszültséget válthat ki és alattomosan dolgozik a mélyben, hisz az ott lévő történéseket sokszor nem értjük, illetve nem tudjuk, hogy valóságosak-e.
- **Személyes konfliktusok.** Lehetnek vitáink osztálytársainkkal, barátainkkal, testvéreinkkel, de akár szüleinkkel és tanárainkkal is. Sokszor a vita pillanatában el sem tudjuk mondani, mi a valódi álláspontunk, mivel nem értünk egyet, ami tovább fokozza a feszültséget.

Honnan vehetjük észre, ha stresszesek vagyunk?

- Alvásproblémáink, rémálmaink vannak.
- Étvágytalanságot vagy éppen állandó evési/nassolási ingert érzünk.
- Úgy érezzük, nem akarunk társaságba menni, inkább folyamatosan egyedül lennénk.
- Gyakran vagyunk nyugtalanok, nem tudunk igazán figyelni semmire.
- Gyakrabban van fej- vagy hasfájásunk, székrekedésünk vagy épp hasmenésünk, de erre az orvosok nem találják az okot. Betegek is gyakrabban lehetünk.

Mi segíthet a stressz leküzdésében? Gyakorlati tanácsok:

- Első és legfontosabb, hogy **mondjuk el szüleinknek, hogy rosszul érezzük magunkat és beszéljük át velük az ér-**

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek 2 csapatra osztódnak, minden csapat egy papírlap egyik felére írjon a stresszre utaló jelekkel kapcsolatos fogalmakat, másik oldalra a stressz kezelésében megoldást jelentő fogalmakat. Az a csapat nyer, akinek több olyan fogalom szerepel a két oldalon összesen, ami a másik csapatnál nem.

Eszközigény:
papír, íróeszköz



zéseinket. Ha nem tudnak segíteni nekünk, akkor szerezni fognak további segítséget.

- Ha van **olyan ember** a környezetünkben, **akiben bízunk**, mint a testvérünk, barátunk vagy tanárunk, **vele is beszélgethetünk a problémáról**, hisz lehet, hogy ő is átélt már hasonlót.
- A **mozgás és sport** nagyon sokat segít a stressz leküzdésében. Ha ezt friss levegőn tesszük a szabadban, még többet segítünk magunknak.
- **Töltsünk időt azokkal és azzal, amit szeretünk!** Szóljunk legjobb barátunknak, szüleinknek, nagymamának, hogy szánja ránk a hétvégét és menjünk csavarogni, sütit sütni, barkácsolni, focizni, vagy bármit, ami igazán kikapcsol bennünket.

Ne felejtjük el, hogy természetes, ha rosszul érezzük magunkat néha, de fontos, hogy erről tudjunk beszélni és megoldást találni rá!