

De vorbă cu psihologul școlar

Vă propun reflecției următoarea temă:

„*Stresul – factor perturbator în viața de zi cu zi*”

Se cunoaște faptul că stresul afectează pe oricine și la orice vârstă.

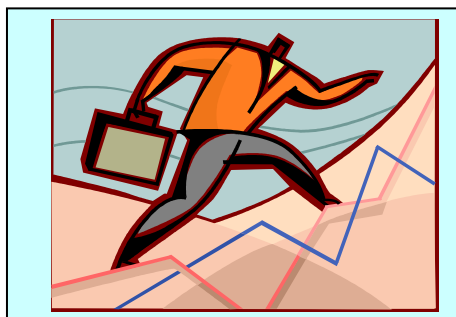
Să încercăm să-l descifram și să aflăm cât mai multe despre el pentru a ști să-l învingem.

De multe ori răspundem cu „sunt stresat din cauza...”, „am probleme cu ...”, sau „sunt nervos/nervoasă...”.

Supus zilnic la stres psihic și fizic, individul este afectat pe termen lung.

Chiar dacă temporar, el poate depăși problemele legate de viață, legate de școală, alte evenimente negative – consecințele se văd mai târziu și pot persista mult timp. Răspunsul la factorii declanșatori ai stresului, se materializează sub forma diverselor probleme de sănătate fizică și mentală, dar și prin afectarea relațiilor sociale, relațiilor de prietenie sau colegialitate. Pot apărea tulburările psihosomatice (de exemplu depresii atât la adulți cât și la copii, fobii școlare și sociale, ticuri nervoase, ulcer, gastrită, hipertensiunea arterială, astmul bronșic, cardiopatia ischemică, afecțiuni dermatologice etc.) ca efect al factorilor stresori psihici. Aceste tulburări persistă atâta timp cât evenimentele declanșatoare există, nefiind identificate și eliminate. Mai precis, emoțiile pun stăpânire pe corp și-l afectează în diverse moduri. Tulburările dezvoltate pe seama stresului diferă de la individ la individ, fiindcă fiecare dintre noi știm să ne gestionăm emoțiile diferit, ne autocontrolăm diferit, dezvoltând mecanisme de autoapărare individuale.

Neidentificate la timp, printr-un ajutor specializat acordat de un specialist (psiholog) și acumularea tuturor tipurilor de stres, a traumelor psihice importante, pot duce la fragilizarea imunității și rezistenței organismului uman, astfel încât se produc modificări și accentuări ale diferitelor trăsături de personalitate, apariția unui comportament agresiv, necontrolabil verbal sau fizic, iritabilitate și nervozitate permanentă. În plan personal, alte efecte ale acumulării stresului mai se răsfrâng în viața de zi cu zi și sub forma tulburărilor de somn și alimentație, tulburărilor de memorie, deficitul de atenție, randament școlar sau intelectual scăzut, stil de viață dezechilibrat, apariția toxicomaniilor ușoare (cafea, tutun, ceai) sau al consumului de drog, alcool ...



Ești stresat/ă dacă:

- plânger ușor;
- ești agitat/ă, nu ai stare;
- ai insomnii, nu poți dormi noaptea;
- ai neliniști interioare, temeri;
- ești nervos/ă;
- recurgi la consum de țigări, alcool;
- te concentrezi mai puțin;
- ai pierderi de memorie, reții mai greu;
- n-ai poftă de mâncare;
- nu ai chef de nimic;
- te cerți des cu ceilalți;

Test: „Cât de stresat/ă ești?”

1. Ți se întâmplă să te doară capul?

În fiecare seară – 3 p

Foarte rar – 1 p

Periodic, în weekend mai ales – 2 p

2. Când te cerți cu prietenul/prietena...

... folosești cuvinte grele – 2 p

... vorbești calm și cauți o soluție – 1 p

... ai tendința de a reacționa violent – 3 p

3. Dacă dormi opt ore noaptea, te trezești...

... odihnit/ă – 1 p

... mai obosit/ă decât te-ai culcat – 3 p

... tonic/ă și plin/ă de energie – 2 p

4. Îți păstrezi în orice împrejurare calmul?

Da – 0 p

Nu – 1 p

5. Te enervezi pentru cauze mărunte?

Da – 1 p

Nu – 0 p

6. Când ești nervos/nervoasă spui lucruri pe care le regreti?

Da – 1 p

Nu – 0 p

7. Ce crezi despre pauza de joacă sau navigatul pe calculator?

E momentul ideal pentru a-ți reîncărca bateriile – 1 p

E un premiu binemeritat după o zi încărcată – 2 p

E doar o pierdere de concentrare – 3 p

8. Îți păstrezi stăpânirea de sine, te autocontrolezi?

Da – 1 p

Nu – 0 p

9. Dacă sună telefonul în miez de noapte...

... te panichezi de-a dreptul – 3 p

... te agiți puțin – 2 p

... răspunzi liniștit/liniștită, gândind că este o greșeală – 1 p

10. Ești victima unor ticuri nervoase?

Da – 1 p

Nu – 0 p

Alege doar o variantă de răspuns la fiecare întrebare. Calculează-ți punctajul testului, însumând punctajul aferent fiecărei variante de răspuns pe care ai ales-o. Vezi unde te situezi în rezultatul testului.

Între 6 și 9 puncte

Bravo, în cazul tău, stresul nu are efecte nocive. Este foarte greu să te enerveze cineva și să-ți strice ziua. Ești o persoană pentru care problemele nu sunt un munte greu de trecut. Le rezolvi întotdeauna, oricât ar fi de dificile. Folosește-ți timpul liber în scopul dezvoltării creativității și realizarea unui hobby.

Între 10 și 13 puncte

Nervii îți joacă feste. Ești prea liniștit/ă, ori prea nervos/ă. Pe scurt, îți e greu să-ți stăpânești emoțiile. Zilnic ești supus/ă activităților tumultuoase. Ai nevoie de o vacanță și să-ți schimbi modul de viață. Trebuie să selectezi din lista ta de activități zilnice, doar pe cele cu adevărat prioritare și să le elimini pe celelalte sau să le amâni pentru alte zile.

Între 14 și 17 puncte

Ești stresat/ă de-a dreptul. Nervii îți controlează în totalitate comportamentul, fiind prezenți în toate situațiile din viața ta. Încerci să-i controlezi și pe ceilalți, dorind să faci după bunul tău plac. Trebuie să te mai relaxezi, măcar la școală sau în familie. Colaborează cu psihologul școlar pentru a-ți indica o strategie de schimbare a stilului de viață și a ține sub control „inamicul” stării de bine – stresul.