

STRES

KAJ JE STRES?

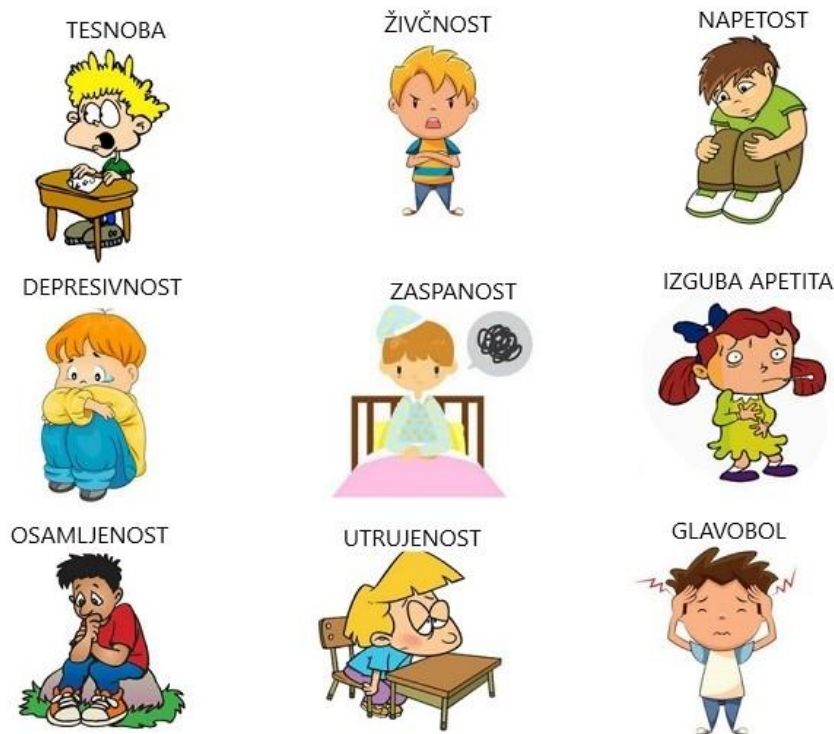
Večinoma stres definiramo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika na potencialno škodljive ali ogrožajoče dejavnike, ki jih imenujemo stresorji.

KAJ JE STRESOR?

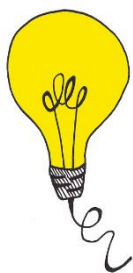
Stresor je dogodek (npr. slaba šolska ocena), situacija (npr. prepir v družini), oseba (npr. neprijazna trgovka) ali predmet (npr. težek matematični račun), ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje. Posledica tega je stresna reakcija.

KAJ SE ZGODI, KO SMO POD STRESOM?

Ko zaznamo neko situacijo kot nevarno ali ogrožajočo, naši možgani spodbudijo izločanje določenih hormonov, ki sprožijo niz drugih dogajanj, s čimer se telesno pripravimo na to ogrožajočo situacijo. Takrat lahko pri sebi opazimo različne znake:



KAJ LAHKO TAKRAT NAREDIMO?



Ko smo pod stresom nam lahko pomagajo različne stvari: ohranjanje zdravega življenjskega sloga (telesna dejavnost, zdrava prehrana), pogovor, sprehod v naravi, čas zase, dihanje in sprostitev.

Za vas smo pripravili nekaj konkretnih vaj v ta namen, najdete jih v priloženih datotekah. Starši preberite otroku navodila z mirnim in prijetnim glasom in v okolju, kjer se otrok počuti prijetno.