Stresaţi - ce putem face?

Stresul este reacţia corpului la oameni şi evenimente, dar şi la propriile noastre gânduri. Adolescenţii se confruntă cu situaţii stresante la fel sau chiar mai mult decât orice altă grupă de vârstă. Dar prea mult stres poate avea repercusiuni fizice şi psihologice asupra sănătăţii şi asupra stării de bine. Descoperirea principalelor abilităţi de auto-management îi poate ajuta pe adolescenţi să gestioneze stresul înainte ca acesta să le afecteze sănătatea şi starea de bine.

Urmarea acestor paşi îi ajută pe adolescenţi să gestioneze mai bine stresul:

- **RECUNOAŞTEŢI STRESUL** Recunoaşteţi că simptomele pe care le resimţiţi se datorează stresului.
- **IDENTIFICAŢI CAUZELE** Identificaţi cauzele directe sau indirecte ale stresului.
- **REDUCEŢI SAU EVITAŢI STRESUL** Dacă este posibil, reduceţi sau evitaţi cauzele pe care le-aţi identificat.
- **GESTIONAŢI STRESUL** Dacă nu puteţi evita cauza/cauzele stresului, folosiţi o serie de tehnici pentru a-l reduce. Luaţi în considerare următoarele tehnici:
  - Fă exerciţii, mănâncă sănătos şi dormi suficient pentru a te menţine sănătos.
  - Acordă-ţi timp pentru a te relaxa cu prietenii.
  - Practică sporturi şi hobby-uri.
  - Gestionează-ţi timpul mai bine.
  - Stabileşte obiective realiste.
  - Adoptă o atitudine pozitivă faţă de probleme.
  - Rezolvă conflictele majore.
  - Respiră adânc numărând până la zece.
- **ALEGE O TEHNICĂ** Alege cea mai buna tehnică si foloseşte-o.

Formarea competenţelor socio-emoţionale ale adolescentului dumneavoastră

Auto-managementul este o competenţă de învăţare socio-emoţională care îi ajută pe adolescenţi să îşi regleze emoţiile, reacţiile impulsive, să gestioneze stresul, să stabilească şi să atingă obiective. Aceste activităţi îi ajută pe adolescenţi să îşi formeze abilităţi de conştientizare emoţională, reflecţie şi calmare.

Interpretaţi!

Cereţi-i adolescentului dumneavoastră să exerseze folosirea uneia sau a mai multor strategii pentru reducerea stresului dintre cele prezentate mai sus. Apoi spuneţi-i să discute despre cum s-a simţit şi să explice dacă nivelul de stres pare să fi scazut.

Rezolvaţi o problema!

Spuneţi-i adolescentului dumneavoastră să îşi imagineze cum ar fi dacă toată lumea ar folosi strategii de gestionare a stresului în mod regulat. Cereţi-i adolescentului dumneavoastră să analizeze modul în care folosirea acestor strategii ar avea impact asupra dispoziţiei, performanţei şi relaţiilor.

Mulţi copii experimentează sentimente cum ar fi nesiguranţa, anxietatea şi teama datorită pandemiei de COVID-19. Ei au nevoie de o şansă pentru a-şi împărtăşi gândurile şi sentimentele şi pentru a pune întrebări. Asiguraţi-vă că sunteţi bine informat şi gata să vă educaţi copilul, fiind conştient că informaţiile se modifică de-a lungul timpului. Pentru mai multe informaţii, accesaţi *Centrele de control al bolilor* la adresa https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html