

## Stres w życiu nastolatków i sposoby radzenia sobie z nim

Badania międzynarodowe HBSC cyklicznie dostarczają danych o kondycji psychofizycznej nastolatków w wieku 11–15 lat, m.in. na temat doświadczanego przez nich stresu. Według raportu z 2020 roku co czwarty nastolatek w 45 krajach Europy i Ameryki Północnej zgłasza uczucie zdenerwowania, rozdrażnienia lub trudności w zasypianiu co najmniej raz w tygodniu.

Dane zebrane w Polsce są niepokojące. Przykładowo, w przeżywaniu zdenerwowania częściej niż raz w tygodniu polscy chłopcy w wieku 15 lat zajmują drugie miejsce w rankingu w kolejności od najwyższego do najniższego wskaźnika, trzynastolatki obu płci – czwarte

Porównanie wyników badań HBSC z lat 2021–2022 prowadzi do wniosku, że coraz więcej polskiej młodzieży doświadcza dużego stresu szkolnego. W 2022 roku prawie 40% młodzieży w wieku 11–15 lat potwierdziło, że odczuwa dość dużo lub bardzo dużo takiego stresu. Wraz z wiekiem maleje jednocześnie poziom postrzeganego wsparcia społecznego. Dotyczy to wsparcia ze strony rodziców, nauczycieli i rówieśników. Wziąwszy pod uwagę kondycję polskiej młodzieży sprzed kilku lat, można przypuszczać, że dla części z nich stres związany z ciągnącą się od paru lat pandemią, a od niedawna wojną w Ukrainie, może przekraczać ich możliwości radzenia sobie ze stresem. Dość dodać, że długotrwały stres może prowadzić do pojawienia się stanów lękowych, nerwic, depresji, zachowań agresywnych oraz wielu niekorzystnych objawów fizjologicznych, jak problemy ze snem, z pamięcią i koncentracją uwagi, obniżenie odporności, problemy somatyczne. Niekonstruktywne strategie radzenia sobie ze stresem, jak unikanie, może z kolei przyczyniać się do podejmowania zachowań ryzykownych przyjmujących postać nadmiernego angażowania się w aktywność w sieci, w graniu w gry komputerowe czy używanie substancji psychoaktywnych. Biorąc pod uwagę skutki długotrwałego stresu nie sposób zatem tych wyników badań zignorować. W okresie dorastania młodzi ludzie nabywają coraz większej niezależności, jednak cały czas potrzebują wsparcia dorosłych (rodziców i nauczycieli), chociażby w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami czy właśnie stresem. Poza aktywnym słuchaniem, rozmawianiem o emocjach, pomocne mogą być również proste techniki pracy z ciałem i oddechem, które nie tylko pomagają w regulowaniu napięcia, ale uczą również większej uważności na siebie i samoświadomości. Trzeba pamiętać, że wymagają czasu i regularnych treningów. Pierwsze pozytywne efekty, np. treningu relaksacji Jacobsona, pojawiają się zwykle dopiero po około 2 tygodniach codziennej praktyki, np. po kilka lub kilkanaście minut dziennie



## **Przykładowe techniki radzenia sobie ze stresem do wykorzystania w szkole i w domu**

### **Trening Jacobsona**

Trening Jacobsona, tj. progresywna relaksacja mięśni (PMR) polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu głównych partii mięśni. Stosowany regularnie pozwala na redukcję stresu w ciele i rozwijanie świadomości własnego ciała.

Uproszczony trening Jacobsona – instrukcja

- Usiądź wygodnie lub połóż się. Poluzuj ciasne ubranie, zdejmij okulary i weź kilka głębokich oddechów. Podczas całego treningu pamiętaj o oddychaniu.
- Unieś wysoko brwi, pocuj, jak marszczy się czoło i przytrzymaj 5 sekund. Opuść brwi. Odczekaj kilka sekund.
- Napnij mięśnie szczęki, zaciśnij zęby, utrzymaj napięcie przez 5 sekund i rozluźnij szczękę. Odczekaj kilka sekund.
- Przejdź do szyi i ramion. Napnij ramiona, podnosząc je do uszu i przytrzymując przez 5 sekund. Zwróć uwagę na odczucie ciepła i rozluźnienia. Odczekaj kilka sekund.
- Zaciśnij obie ręce w pięści. Przyciągnij je do klatki piersiowej i przytrzymaj przez 5 sekund, ściskając tak mocno, jak to możliwe. Następnie uwolnij napięcie. Odczekaj kilka sekund.
- Napnij pośladki przez 5 sekund, następnie rozluźnij je. Oddychaj powoli i równomiernie. Odczekaj kilka sekund.
- Przez 5 sekund napinaj uda i łydki. Napnij mięśnie tak mocno, jak to możliwe. Następnie zwolnij napięcie. Odczekaj kilka sekund.
- Podciągnij palce stóp do góry. Utrzymaj napięcie mięśni przez 5 sekund i rozluźnij je. Zauważ, że całe napięcie Cię opuszcza. Oddychaj powoli i równomiernie

### **Proste ćwiczenia oddechowe**

Płytki oddech aktywuje układ współczulny, czyli część autonomicznego układu nerwowego, odpowiedzialną za pobudzenie i mobilizację organizmu, której nie kontrolujemy w sposób świadomy. Uspokajając oddech (przez wydłużanie fazy wdechu i wydechu) aktywujemy układ przywspółczulny, który hamuje pobudzenie. Rozluźnieni możemy bardziej efektywnie wykorzystać czas na zastanowienie się i poszukanie rozwiązania dla stresującej sytuacji. Podczas ćwiczeń oddechowych ważny szczególnie jest etap wydechu.

### **Ćwiczenie oddechu „na planie kwadratu”**

- wdech nosem, w myślach liczymy do czterech,
- przytrzymanie oddechu, w myślach liczymy do czterech,
- wydech ustami, w myślach liczymy do pięciu. Maksymalna liczba oddechów to dziesięć.

### **Wydech z użyciem słomki**

Wdychamy powietrze nosem, następnie wydychamy przez słomkę. Jej użycie wydłuża fazę wydechu. Ćwiczenie należy powtórzyć dwa–trzy razy w ciągu około trzech minut.

### **Oddychanie z liczeniem**

Wykonujemy wdechy i wydechy, tak aby wydech był dwa razy dłuższy niż wdech. Czas ich trwania odmierzamy licząc w myślach: wdech do trzech, wydech do sześciu, wdech do czterech i wydech do ośmiu, wdech do pięciu i wydech do dziesięciu. Istnieje wiele prostych technik relaksacyjnych, które mogą być z powodzeniem stosowane w redukcji napięcia czy stresu. Zaletą ćwiczeń oddechowych jest to, że są proste, szybko można zauważyć ich efekt, ich wykonywanie nie zabiera zbyt wiele czasu, a nastolatki mogą używać ich do samodzielnego i świadomego regulowania napięcia. W połączeniu z rozmową z kimś zaufanym, aktywnością ruchową czy innymi konstruktywnymi strategiami pomogą budować odporność młodego człowieka na stres i napięcie.

Gródek, 15.10.2024 r.

Pedagog: Ewa Bielawska