



## STRESAS IR POILSIS: PUSIAUSVYRA KASDIENYBĖJE

Šiuolaikinėje visuomenėje mokinių gyvenimas tampa vis intensyvesnis. Ypač 10–12 klasėse jaunuoliai susiduria su svarbiais gyvenimo etapais: brandos egzaminais, profesijos pasirinkimu, didėjančiais mokymosi krūviais bei socialiniais lūkesčiais. Visa tai gali kelti įtampą ir stresą. Nors stresas yra natūrali organizmo reakcija, svarbu išmokti jį valdyti ir nepamiršti poilsio reikšmės. Tik išlaikant pusiausvyrą tarp darbo ir poilsio galima pasiekti gerų rezultatų ir išsaugoti gerą savijautą.

### KAS YRA STRESAS IR KAIP JIS VEIKIA?

**STRESAS** – tai organizmo reakcija į iššūkius, pokyčius ar grėsmes. Jis gali būti trumpalaikis (pvz., prieš kontrolinį darbą) arba ilgalaikis (nuolatinė įtampa dėl mokslų ar asmeninių problemų). Nedidelis stresas gali būti naudingas – jis skatina susikaupti, būti aktyviam, siekti tikslų. Tačiau ilgalaikis stresas daro neigiamą poveikį:

SILPNINA IMUNINĘ SISTEMĄ;	SUKELIA NUOVARGĮ IR ENERGIJOS TRŪKUMĄ;	BLOGINA KONCENTRACIJĄ IR ATMINTĮ;	GALI SUKELTI NERIMĄ AR NET DEPRESIJĄ;	TRIKDO MIEGĄ.
---------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------

Mokiniai dažnai neįvertina, kiek stipriai stresas veikia jų kasdienybę. Kartais jis pasireiškia ne tik emocijomis, bet ir fiziniais simptomais: galvos skausmu, pilvo skausmais, dirglumu.

### PAGRINDINĖS STRESO PRIEŽASTYS MOKINIŲ GYVENIME

10–12 klasių mokiniams stresas dažniausiai kyla dėl kelių priežasčių:

#### 1. Mokymosi krūvis ir egzaminai

Didelis kiekis namų darbų, atsiskaitymai, kontroliniai darbai ir brandos egzaminai kelia spaudimą siekti gerų rezultatų.

#### 2. Ateities pasirinkimai

Sprendimas, kur studijuoti ar kokią profesiją rinktis, dažnai sukelia nerimą ir neapibrėžtumą.

#### 3. Laiko trūkumas

Bandyamas suderinti mokslus, būrelius, darbą ir asmeninį gyvenimą gali sukelti pervargimą.

#### 4. Socialiniai santykiai

Draugystės, santykiai su šeima ar klasės draugais taip pat turi įtakos emocinei būsenai.

#### 5. Lūkesčiai ir spaudimas

Tėvų, mokytojų ar net savo paties keliami aukšti lūkesčiai gali didinti stresą.



### POILSIO SVARBA IR JO RŪŠYS

Poilsis yra būtinas kiekvienam žmogui, o ypač mokiniams, kurių smegenys nuolat dirba ir apdoroja informaciją. Poilsis padeda atgauti jėgas, gerina nuotaiką ir didina produktyvumą.

#### Pagrindinės poilsio rūšys:

FIZINIS POILSIS	PSICHOLOGINIS POILSIS	AKTYVUS POILSIS	KŪRYBINIS POILSIS	SOCIALINIS POILSIS
miegas, atsipalaidavimas, pertraukos nuo fizinės veiklos.	laikas be įtampos, atsitraukimas nuo problemų.	sportas, pasivaikščiavimai, šokiai.	piešimas, muzika, rašymas, rankdarbiai	bendravimas su draugais, šeima

Svarbu suprasti, kad poilsis nėra laiko švaistymas. Priešingai – jis padeda efektyviau mokytis ir išvengti perdegimo.

### KAIP RASTI PUSIAUSVYRĄ TARP DARBO IR POILSIO?

Norint išlaikyti gerą savijautą, svarbu sąmoningai planuoti savo laiką ir rūpintis savimi.

- 1. Laiko planavimas.** Susidaryk realistišką dienos ar savaitės planą. Paskirstyk laiką mokslams, poilsiui ir laisvalaikiui. Nepamiršk įtraukti pertraukų.
- 2. Prioritetų nustatymas.** Svarbu atskirti, kas yra svarbiausia. Ne viską reikia atlikti tobulai – kartais pakanka „pakankamai gerai“.
- 3. Pertraukų darymas.** Mokantis rekomenduojama kas 45–60 minučių daryti 5–10 minučių pertraukas. Tai padeda išlaikyti koncentraciją.
- 4. Sveikas gyvenimo būdas.** Subalansuota mityba, pakankamas vandens kiekis ir fizinis aktyvumas padeda organizmui geriau susidoroti su stresu.
- 5. Miegas.** Paaugliams reikia apie 7–9 valandų miego. Reguliarus miego režimas gerina atmintį ir emocinę būseną.
- 6. Skaitmeninė higiena.** Per ilgus laikas prie telefono ar kompiuterio gali didinti nuovargį. Svarbu riboti ekranų laiką, ypač prieš miegą.
- 7. Emocinė savijauta.** Nebijok kalbėti apie savo jausmus. Pasidalijimas su artimaisiais ar mokytojais padeda sumažinti įtampą.

### STRESO VALDYMO BŪDAI

Yra daug paprastų ir veiksmingų būdų, kaip sumažinti stresą:

KVĖPAVIMO PRATIMAI	FIZINIS AKTYVUMAS	LAIKO LEIDIMAS GAMTOJE	MUZIKA	DIENORAŠČIO RAŠYMAS	MEDITACIJA AR ATSIPALAIIDAVIMO TECHNIKOS
gilus kvėpavimas padeda nusiraminti	sportas mažina įtampą ir gerina nuotaiką	buvimas gryname ore ramina	mėgstama muzika gali padėti atsipalaiduoti	padeda išreikšti mintis ir emocijas	gerina psichologinę savijautą

### PERDEGIMO PAVOJUS

Ilgalaikis stresas ir poilsio trūkumas gali sukelti perdegimą. Tai būseną, kai žmogus jaučiasi visiškai išsekęs, praranda motyvaciją, tampa abejingas. Pagrindiniai požymiai:

- nuolatinis nuovargis;
- motyvacijos stoka;
- sumažėję mokymosi rezultatai;
- dirglumas ar apatija.

Pastebėjus šiuos požymius, svarbu sustoti, pailsėti ir, jei reikia, kreiptis pagalbos.

Publikacija parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči priežiūrą mokykloje Jurgita Šukutienė, pagal HI, [jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt), +37066404092

