

# JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJACH DLA NAS TRUDNYCH, STRESUJĄCYCH?



Sytuacja w jakiej obecnie znaleźliśmy się, ale również inne sytuacje w naszym życiu wywołują w nas wiele emocji, zarówno emocji pozytywnych, jak również tych negatywnych. Czasami emocje biorą górę i sytuacja w której się znaleźliśmy wydaje nam się trudna i nie do przeskoczenia. Jak sobie w takiej sytuacji poradzić ?

Zapraszam do dalszej części prezentacji 😊

# WYRAŻAJ EMOCJE

Często tłumimy emocje lub wyrzucamy je z siebie w sposób niezdrowy dla nas i/lub otoczenia. Kumulujące się, niewyrażone emocje wpływają na to, jak się czujemy, mogą prowadzić do nagłego wybuchu (np. agresji - w przypadku tłumienia złości) lub dolegliwości w ciele (ciało jest bowiem silnie połączone z psychiką i często cierpi razem z nią).



- Mów szczerze o swoich rozterkach;
- Korzystaj z pomocy rodziny, przyjaciół, nauczycieli, pedagoga szkolnego;
- Realizuj się w swoim hobby.



**ZAAKCEPTUJ SIEBIE ZE SWOIMI WADAMI I  
ZALETAMI. POZWÓL SOBIE NA POPEŁNIANIE  
BŁĘDÓW - NIKT NIE JEST DOSKONAŁY.**



# JEDZ ZDROWO

Aby lepiej znosić wyzwania dnia codziennego warto zadbać o zdrową, urozmaiconą dietę. Zaleca się unikanie gazowanych napojów (najlepiej wybierać wodę), stronięcie od słonych przekąsek i słodczy, spożywanie pięciu posiłków dziennie, a także jedzenie dużej ilości warzyw i owoców (zalecenia dla osób zdrowych).

Kliknij w poniższy link:

<https://aniagotuje.pl/przepis/salatka-owocowa>



# Sport to zdrowie, w domu też można

## ćwiczyć 😊

**Women's Health**  
**FULL-BODY BURN:  
20 MINUTES,  
NO EQUIPMENT**

**20 SEC**  
High Knees

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Froglers

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Speed Skaters

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Plank Jack +  
Knee Tuck

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Tuck Jumps

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Mountain Climbers

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Squat Jump Turns

**10 SEC**  
Rest

**20 SEC**  
Burpees

**10 SEC**  
Rest



1. Jumping jacks

2. Wall sit

3. Push-up

4. Abdominal crunch

5. Step-up onto chair

6. Squat

7. Triceps dip on chair

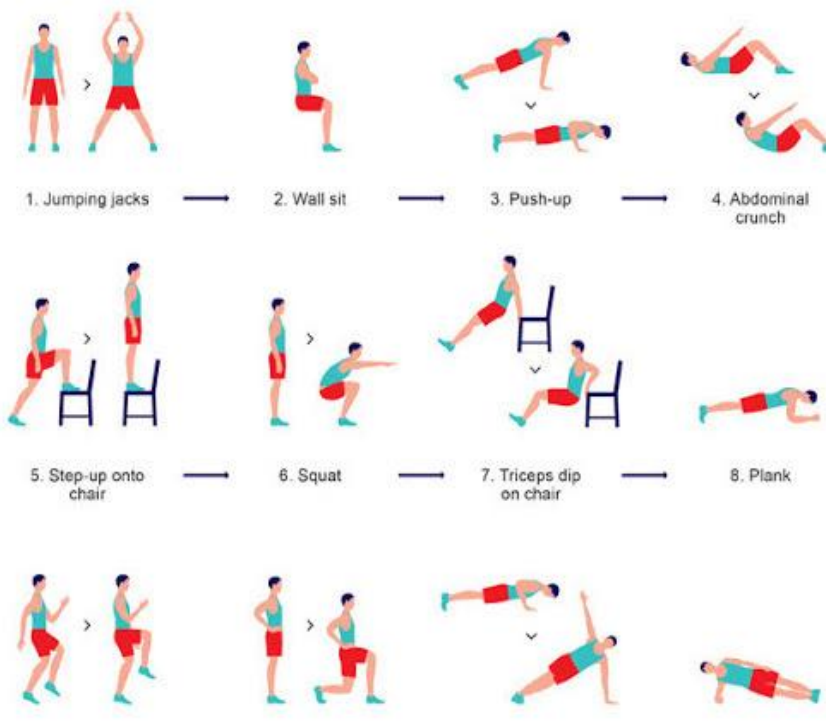
8. Plank

9. High knees running in place

10. Lunge

11. Push-up and rotation

12. Side plank



# WYSYPIAJ SIĘ

Zaleca się, aby osoby w wieku (14-17 lat) przesypiały ok. 8-10 godzin, natomiast osoby (18 +) 7-9 godzin. Aby zadbać o zdrowy, regularny sen warto zastosować zasady higieny snu: codziennie chodzić spać o tej samej godzinie, wieczorem unikać korzystania z komputera, telefonu czy telewizji, nie pić napojów zawierających kofeinę. Niewyspanie może powodować, że człowiek jest rozdrażniony, brak mu energii, ma problemy z koncentracją i wahania nastroju.





# RELAKSUJ SIĘ

- naprzemiennie napinaj i rozluźniaj mięśnie
- głęboko oddychaj
- rób to, co lubisz
- rozwijaj swoje pasje
- próbuj nowych rzeczy
- powygłupiaj się, śmiech rozładowuje napięcie
- posłuchaj muzyki
- obejrzyj film
- wyjdź na spacer
- rozmawiaj ze znajomymi - wykorzystaj komunikatory internetowe.

# RELAKSUJ SIĘ



<https://www.youtube.com/watch?v=--kc3CC1VIY>



<https://ekino-tv.pl/movie/show/moj-przyjaciel-hachiko-hachi-a-dogs-tale-2009-lektor/4807>

# ZRÓB PLAN DNIA

**MÓJ PLAN NA DZISIAJ**  
data .....

MOJE DZISIEJSZE SAMOPÓCZUCIE:  


MOJE OBOWIĄZKI NA DZIS:

WYPIJA WODĄ:  


NOWA RZECZ, KTÓREJ DZISIAJ SPRÓBUJE:  
.....

BARWNOGRAM DNIA:  
6.00 .....  
7.00 .....  
8.00 .....  
9.00 .....  
10.00 .....  
11.00 .....  
12.00 .....  
13.00 .....  
14.00 .....  
15.00 .....  
16.00 .....  
17.00 .....  
18.00 .....  
19.00 .....  
20.00 .....  
21.00 .....  
22.00 .....



*między myślami*

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY



**Nie jesteś sam/sama**  
**Są ludzie, którzy mogą**  
**pomóc, nie obawiaj się**  
**prosić i pytać.**

Jeżeli czujesz, że stres cię przytłacza lub masz jakieś problemy, nie bój się korzystać z pomocy innych.

Na świecie jest mnóstwo osób gotowych Cię wesprzeć, nawet jeśli myślisz inaczej.

❖ Możesz zwrócić się o pomoc m.in. do:

- rodzica,
- wychowawcy,
- pedagoga szkolnego,
- poradni zdrowia psychicznego dla młodzieży,
- poradni psychologiczno – pedagogicznej.

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**



Bezpłatna infolinia

**800 70 2222**



[porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl)

[www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)

**24 godziny** na dobę  
przez **7 dni** w tygodniu

**W Centrum uzyskasz pomoc:**

- ✓ psychologa
- ✓ psychiatry
- ✓ prawnika
- ✓ pracownika socjalnego

**Nie czekaj!**  
**Daj sobie pomoc.**



Ministerstwo Zdrowia

**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

ANONIMOWO

BEZPŁATNIE

24h/

✉ 116111.pl

☎ 116 111

**116 111 – Telefon Zaufania Dla  
Dzieci i Młodzieży**

- Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziłeś się o czymś opowiedzieć. Wiadomości przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz również przysyłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.

**Dziecięcy Telefon Zaufania**  
Czat Internetowy  
Rzecznika Praw Dziecka

**800 12 12 12**

całodobowo,  
7 dni w tygodniu



**Od 7 grudnia 2020 r. działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 i specjalny czat internetowy - <https://brpd.gov.pl/2020/12/07/startuje-calodobowy-dzieciecy-telefon-zaufania-i-czat-internetowy/>**

**SOS**  
800 12 12 12

potrzebujesz pomocy?  
Dziecięcy Telefon Zaufania  
Całodobowo, 7 dni w tygodniu

**Dąbrowa Tarnowska**  
Miasto Ochrony Młodzieży

**niebieska linia**  
www.niebieska.linia.pl



**NIEBIESKA LINIA**

Ogólnopolskie Porozumienie Osób i Organizacji  
Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie  
„Niebieska Linia”

**800 120 002**

