

# Drogi Ósmoklasisto!

---

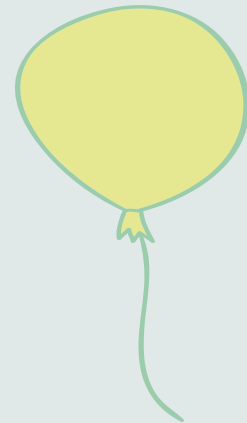
## Co to jest stres?

Stres jest naturalną reakcją obronną naszego organizmu na obciążenia fizyczne lub psychiczne. To nieodłączny element naszego życia. Są pewne wydarzenia powszechnie wywołujące stres (choroby, trudności rodzinne, egzaminy). To od naszego nastawienia, sposobu myślenia i wiary we własne możliwości zależy, jak sobie z nim poradzimy.

## Stres a nasz organizm.

Reakcję stresową łatwo rozpoznać obserwując nasze ciało. Mogą się wówczas pojawić następujące objawy:

- wypieki na twarzy
- uczucie gorąca
- drżenie rąk
- kołatanie serca
- suchość w ustach
- trudności z koncentracją i pamięcią
- bóle głowy
- ból brzucha
- podwyższone tętno
- pustka w głowie i wiele, wiele innych



## Rola stresu.

Stres mobilizuje nas do działania i jest niezbędny do życia. Problem powstaje, gdy stres staje się silny i długotrwały. Przedłużający się stan pełnej gotowości organizmu powoduje szkodliwe napięcie i może się przełożyć na problemy zdrowotne, gdyż ciało nie radzi sobie ze stanem nieustannego pobudzenia.

STRES