

Maturzysto – odetchnij!!!

Minął czas studniówek, już tylko dni dzielą Was od egzaminu dojrzałości – momentu, którego wynik zdecyduje o waszej przyszłości. Na pewno na co dzień słyszycie, iż „nie ma chwili do stracenia”, a każdą minutę należy właściwie wykorzystać. Na pewno wielu z Was chcąc jak najlepiej przygotować się do matury, coraz więcej dnia, a czasem nocy poświęca nauce. Jednak wysiłek jakim obciążony jest ten sposób przyswajania wiedzy nie sprawdza się przy długotrwałym stosowaniu. Można, to porównać do biegu na 10 km, który trzeba pokonać w tempie sprinterskim.

Organizm ludzki jest przystosowany do działania na wysokich obrotach dzięki naturalnym opiatom jakie wytwarza nasz mózg w postaci min. B – endorfin. Dzięki nim możemy pracować w szybkim tempie przy wysokiej wydajności. Jednak wszystko ma swoje granice. Typowymi następstwami tego długotrwałego, wysokiego poziomu hormonów są:

- problemy z przypominaniem sobie znanych faktów i zdarzeń
- częste pomyłki nawet przy wykonywaniu rutynowych czynności
- trudności w skupieniu uwagi
- problemy z zasypianiem
- a przede wszystkim spadek odporności psychicznej i niejednokrotnie związany z nim paraliżujący lęk

Jednak nasza wrodzona potrzeba odpoczynku nie ginie i upomina się o zaspokojenie. Stosując przerwę na odpoczynek mamy możliwość odświeżenia naszego umysłu i doprowadzenia organizmu do stanu równowagi. Aby przerwy mogły w pełni rozwinąć swoją leczniczą moc muszą być odpowiednio długie (ok. 10 – 15 minut) i stosowane z odpowiednią częstotliwością (najlepiej co 120 min). Z reguły nie wystarczy wypicie szklanki herbaty, przeczytanie gazety lub porozmawianie z kimś, gdyż są to aktywności zastępcze nie prowadzące do odpoczynku. Najlepiej gdybyście udali się do jakiegoś spokojnego miejsca lub

wyszli na spacer, aby na powrót poczuć w swoim ciele wyciszenie, rozluźnienie, uspokojenie. Nie jest, to łatwe, gdyż zazwyczaj odczuwamy wtedy natłok myśli, potrzebę ich porządkowania i przymus powrotu do nie zakończonych działań. Ważne jest w tym momencie, aby pomimo przemykających myśli wytrwać w zbawiennej bezczynności. W tym czasie procesem „uzdrawiania” kieruje nasza podświadomość, organizm zostaje ponownie zsynchronizowany, z komórek zostają wydalone odpady z fazy intensywnej pracy, odbudowany zostaje zapas hormonów i uzupełnione rezerwy naszej energii. Nasz umysł staje się na powrót aktywny, doświadczenia minionych godzin zostają uporządkowane, zintegrowane i ujęte w nowym kontekście. W sposób szczególny zostają odświeżone źródła naszej kreatywności. Głęboki spokój odprężenie pozwalają rozwinąć nowe perspektywy umożliwiające rozwiązanie pojawiających się zadań i problemów. Każdy z was na pewno zna taki stan swojego umysłu, można go porównać z poobiednią 10 minutową drzemką.

Oprócz codziennych 10 minutowych relaksacji, stosowanych po intensywnym wysiłku umysłowym powinniście wygospodarować sobie czas, który stanowić będzie nagrodę za wasz tygodniowy trud. Wybierzcie wtedy taką formę odpoczynku, która sprawi Wam największą przyjemność i będzie trwała dłużej niż 10 minut np. pójście do kina, spotkanie ze znajomymi, wizyta na pływalni a może obejrzenie posiedzenia sejmku?

Kierując się tymi wytycznymi macie duże szanse, by osiągnąć upragniony cel jakim jest dobrze zdana matura bez dodatkowych obciążeń w postaci utraty zdrowia czy dobrego samopoczucia.

Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Olsztynie

Anna Uszpolewicz Alina Raplewicz