

Gymnázium Jána Adama Raymana, Mudroňova 20, 08001 Prešov

Školská slohová práca

Stres-nepriateľ človeka
(Úvaha)

Meno a priezvisko: Stanislava Anderková

Trieda: 1.C

Školský rok: 2023/2024

Čistopis

Stres, známy nepriateľ asi každého z nás. Myslím si, že stres v tejto dobe pociťuje takmer každý, na základe situácií, ktoré sa okolo nás dejú. Niektorí ho pociťujú intenzívnejšie, iní ho pociťujú minimálne. Samozrejme stres nie je vhodný pre naše zdravie, je spúšťačom rôznych ochorení a mali by sme sa mu vyhýbať, no nie vždy to je možné.

Ja osobne sa v živote stretávam s dvoma typmi stresu. Prvý typ je pozitívny stres, ktorý je pre mňa v určitom smere prospešný. Motivuje ma, pomáha mi prekonávať rôzne prekážky. V živote sa s ním potýkam veľmi často napríklad pred rôznymi súťažami a vystúpeniami. Vytvárať si ho sama, tým, že zvyknem robiť veci na poslednú chvíľu. Aj keď je nepríjemný, pod jeho tlakom dokážem podať lepší výkon.

Druhý typ je negatívny stres. Tento stres vnímam najmä na ľuďoch v mojom okolí. Mnohí každodenne zažívajú stresové situácie v práci, strachujú sa o svojich blízkych, o desiatky iných vecí a vedia ten stres preniesť aj na ľudí vo svojom okolí.

Čo môže vyvolávať stresové situácie? Ja stresujem často a dokážem byť v strese aj zo situácií, pri ktorých nemám dôvod sa stresovať. Vo mne vyvoláva stres najmä škola. Nadmerné požiadavky od učiteľov, neustále skúšania a mnoho ďalších faktorov. Medzi moje stresujúce situácie patrí aj spoznávanie nových ľudí, hluk a obava, že nemôžem kontrolovať niektoré veci. U mňa sa stres prejavuje bolesťou brucha, nadmerných potením, triaškou a rýchlym búšením srdca. Často vidím aj svojich rodičov pod stresom najmä ak sa stane niečo v práci alebo majú toho veľa. Nebudem klamať, ale aj ja so sestrou ich vieme pekne dostať do stresových situácií. Najčastejšie ak im nedvíhame telefón alebo niečo spravíme.

Stres sa v tomto svete nedá úplne odstrániť, ale môžeme sa ho naučiť zvládať a zmierniť. Čím skôr sa s ním skamarátíme, tým skôr sa ho naučíme zvládať. Niektori mu vie čeliť s chladnou hlavou a iní podliehajú panike. Každý bojuje proti stresu svojím spôsobom. Niektorí ľudia bojujú nadmernou konzumáciou alkoholu, cigariet či jedlá. Mne najviac pomáha pobyt v prírode, beh, stretnutie s priateľmi alebo čítanie kníh. Významnú úlohu pri zvládaní stresu zohráva moja rodina, ktorá ma vie najviac upokojiť a povzbudiť. Pri týchto aktivitách úplne vypnem a zabudnem na situácie, ktoré ma stresujú. Niektorí ale nepoznajú slovo oddych a stále sa za niečím naháňajú. Odporúčala by som im, aby si vzali deň voľna a išli si oddýchnuť, či už niekde do prírody alebo pozretím dobrého filmu v kine.

Treba si uvedomiť, že nič nie je tak dôležité ako naše zdravie. Netreba brať všetko príliš vážne a naučiť sa eliminovať stres. Mne sa už pomaly darí ho zvládať a nad niektorými vecami, ktoré ma vedeli v minulosti dostať do úzkych sa už len pousmejem a sú pre mňa banalitou.