Warszawa, 28.04.2022

-Informacja prasowa-

**Na stres jest metoda!
Jak zadbać o dobre samopoczucie przed maturą i rekrutacją na studia?**

**Stres towarzyszy nam w wielu sytuacjach, szczególnie tych, które znacząco wpływają na naszą przyszłość. Dla uczniów najbliższym takim wydarzeniem jest matura, a zaraz po niej wybór kierunku studiów, któremu poświęcą kolejne lata edukacji. W okresie wielu wyzwań przed- i poegzaminacyjnych przydatne mogą okazać się sprawdzone techniki radzenia sobie ze stresem oraz racjonalne podejście do ważnych decyzji.**

Egzaminy maturalne jak co roku rozpoczną się tuż po weekendzie majowym. Co za tym idzie, to już ostatnie dni by powtórzyć materiał, a przede wszystkim odpocząć przed tak dużym wysiłkiem psychicznym. Często jednak stres nie pozwala myśleć o niczym innym, a każda próba odpoczynku kończy się niepowodzeniem lub jeszcze bardziej wzmaga napięcie. Eksperci wspierający program ADAMED SmartUP przygotowali kilka porad, które mogą pomóc w skupieniu i wyciszeniu przed egzaminami.

**Po pierwsze, oddychaj!**

Technika antystresowa polegająca na świadomym oddychaniu może brzmieć nieco trywialnie. Mimo wszystko jest polecana jako najszybszy sposób radzenia sobie z nagromadzonymi emocjami. Jedna z najpopularniejszych metod to „oddech na 4”, która polega na zaczerpnięciu powietrza licząc do 4, następnie przytrzymaniu powietrza w płucach na tę samą chwilę i wypuszczeniu w takim samym tempie. Taką technikę można wykorzystać bezpośrednio przed stresogenną sytuacją, np. przed wejściem na salę egzaminacyjną.

**Po drugie, wizualizuj!**

Często przed wystąpieniami możemy usłyszeć od bliskich radę „wyobraź sobie, że Twoi odbiorcy są nago”. To jest jedna z technik antystresowych, zwana wizualizacją. Oczywiście wyobrażanie sobie nagiego audytorium może niektórym pomóc, np. przed wystąpieniami publicznymi, jednak tę metodę można zastosować również w inny sposób. Wykorzystując weekend majowy przed maturami warto przed snem poświęcić około 15 minut na ćwiczenie polegające na zamknięciu oczu i wyobrażeniu sobie miejsca idealnego do umysłowego odprężenia. Dla jednych będzie to ogródek u babci, dla drugich tropikalna plaża. Wszystkie lokalizacje, które przywołują na myśl przyjemne zapachy, odgłosy, wizualizują kolory, przyniosą odprężenie. Po zakończonym ćwiczeniu należy się przeciągnąć i pomyśleć, że w każdej chwili możliwy jest powrót do tamtych miejsc.

*Warto znać podstawowe techniki relaksacji, natomiast w kontekście pracy ze stresem potrzebne jest również działanie prewencyjne. Dlatego szczególnie w okresie egzaminacyjnym nie wolno zapominać o zdrowym odżywaniu, planowaniu czasu, ćwiczeniach fizycznych i nagradzaniu samego siebie* – podkreśla dr Alicja Gniewek, psycholożka i trenerka współpracująca z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

**Ważne wybory z kolejną dawką stresu**

Zakończenie stresującego maratonu maturalnego jest jednocześnie punktem startowym dla kolejnego etapu, czyli edukacji na studiach. To łączy się natomiast z nowymi dylematami, również niosącymi za sobą stres. Jednym z nich jest rekrutacja, a więc wybór wymarzonego kierunku studiów. Absolwenci szkół średnich nie mają łatwo, bowiem na uczelniach powstaje coraz więcej oryginalnych kursów, które zawężają popularne dyscypliny, lecz często zniechęcają obco brzmiącymi nazwami. Okazuje się jednak, że nie warto kierować się nazwą kierunku, lecz przede wszystkim przedmiotami branymi pod uwagę w procesie przyjęcia na studia oraz charakterystyką absolwenta, która wskazuje m.in. gdzie po obronie pracy dyplomowej można znaleźć zatrudnienie.

*Uniwersytety oferują dziesiątki możliwych do wybrania kierunków i absolutnie nie należy swojego wyboru ograniczać do ich nazwy. Przykładowo, jeśli w liceum szczególnie pasjonuje Cię chemia, nie jest powiedziane, że musisz studiować przedmiot o tej samej nazwie. Oferta kierunków pokrewnych obejmuje np. biochemię, kierunki techniczne czy takie łączące chemię z naukami o zarządzaniu. Należy przyjrzeć się przedmiotom realizowanym w ramach kursu oraz perspektywom zatrudnienia po ukończeniu danego kierunku. To zniweluje stres i obawy „czy na pewno sobie poradzę”* – radzi Anna Kotańska, studentka 4. roku chemii na University of Oxford, stypendystka programu ADAMED SmartUP.

Negatywna decyzja rekrutacyjna nie powinna być rozpatrywana w kategoriach porażki i na pewno nie jest to powód do paniki. Zazwyczaj wyborem każdego absolwenta szkoły średniej są przynajmniej dwa różne kierunki, w związku z czym, jeśli oba podania zostaną przyjęte, po podjęciu ostatecznej decyzji przez studenta, za każdym razem zwalnia się miejsce. Nie jest zatem przesądzone, że nie będzie kolejnej szansy w drugiej, trzeciej turze bądź rekrutacji uzupełniającej. Niektóre uczelnie kończą ostatnie tury rekrutacji z początkiem października, więc okres dodatkowych naborów może być chwilą na ponowne zastanowienie się i zapoznanie z bogatą ofertą uczelni. Stres nie jest dobrym doradcą, więc dodatkowy czas, po chwili wytchnienia od sesji maturalnej, może pozwolić na bardziej racjonalny wybór.

Jeśli szukasz praktycznych porad związanych z rekrutacją na studia i rozpoczęciem życia akademickiego zapraszamy do wysłuchania podcastu „Ready, study!”. To seria rozmów z absolwentami programu ADAMED SmartUP, którzy podjęli studia na prestiżowych uczelniach w kraju i za granicą. Nasi absolwenci dzielą się swoim doświadczeniami i udzielają praktycznych podpowiedzi. Podcast znajdziesz na [kanale YouTube ADAMED SmartUP](https://www.youtube.com/playlist?list=PL9s6p8_mWP823sII8LGL5G2udf_HYFqKn) oraz na platformach streamingowych, w tym Spotify.

 **Niepewność i lęk w obliczu wojny**

Źródła stresu u tegorocznych maturzystów to nie tylko sam egzamin, a następnie przygotowanie do studiów, lecz także obawy związane z konfliktem wojennym w sąsiednim kraju. Docierające do nas codziennie nowe informacje u jednych wywołują lęk, u drugich panikę, a u innych wyrzuty sumienia. Takie emocje często blokują możliwość skupienia się na codziennych obowiązkach, w tym na nauce przed maturą. Mimo wszystko trzeba pamiętać, że rezygnacja z dotychczasowego życia nie jest racjonalnym rozwiązaniem.

*To całkowicie normalne, że jako dorośli ludzie interesujemy się tym, co dzieje się wokół nas – nie żyjemy przecież w próżni. Wojna, a wcześniej pandemia to tematy, które stale pojawiają się w mediach. Jednak to my decydujemy, ile naszej wewnętrznej przestrzeni poświęcimy na przeglądanie wiadomości, które zawierają ładunek emocjonalny i które wywołują zbyt dużo mieszanych uczuć w nas samych. Ciągłe śledzenie informacji może spowodować, że nie starczy nam już siły zajmować się swoim życiem. Podczas światowych kryzysów warto zastanowić się na co mamy faktycznie wpływ. Wykazując się empatią pomagamy i chcemy czynić dobro. To świetnie, bo pomoc daje poczucie sprawstwa. Jednak po takich momentach możemy ponownie myśleć o naszym życiu, aby zadbać też o siebie. Matura i studia to rzeczywistość, której młodzi dorośli chcą poświęcić czas i własną energię. I to jest w porządku, że staramy się normalnie funkcjonować, we własnym mikroświecie, ponieważ tylko na niego mamy faktyczny wpływ.* – mówi psycholog i psychoterapeuta Monika Perkowska, która pracuje z nastolatkami i młodymi dorosłymi w poradni psychoterapeutyczne „Co tam?” w Warszawie.

Jeśli Twoje myśli krążą wyłącznie wokół wojny, zastanów się czy nie poświęcasz zbyt dużo czasu na oglądanie wiadomości. Pamiętaj również, że w internecie pojawia się coraz więcej fake newsów, w związku z czym staraj wybierać się wyłącznie pewne źródła informacji, a zanim udostępnisz cokolwiek w sieci, zweryfikuj to.

Okres matur to jeden z najbardziej stresujących momentów w edukacji. Wielu dorosłych nadal wspomina ten czas jako jeden z najtrudniejszych w życiu. Pamiętajmy o tym, że egzamin dojrzałości to również nowy, ekscytujący początek – kolejnego etapu edukacji, ale też najdłuższych wakacji w życiu. Po 23 maja maturzystów i maturzystki czeka zasłużony wypoczynek.