



CUM GESTIONAM STRESUL PE TIMP DE PANDEMIE

Începutul acestui an universitar este deosebit, și asta nu pentru că intri într-un nou an universitar sau într-o nouă etapă, respectiv primul an de facultate sau primul an de Master, ci pentru că acest an universitar este guvernat în continuare de pandemia Sars-Cov-2. Pandemia a produs foarte multe schimbări în viața de student.

Lucruri simple precum mersul către facultate, când te simțeau somnoros și-ți doreai poate să mai fii dormit puțin, pauzele de masă care puteau deveni o ocazie de a-ți face noi prieteni, micile flirturi cu colegii/colegele, temele sau proiectele pe care le făceai împreună cu colegii tăi când aveai ferestre, micile șotii pe care le făceai în timpul cursurilor, toate acestea acum sunt doar o amintire.

Pandemia a dat un restart la tot ce era normal/obișnuit înainte și te-a forțat să te adaptezi la o altă realitate.

Multe dintre provocările pe care le-ai cerut situația nouă în care te afli deja le-ai trecut cu brio, și-ai dezvoltat autonomia personală, ai învățat să-ți organizezi mai bine timpul, ai adaptat multe dintre activități la cerințele actuale, însă știu că încă mai există provocări care te fac să te simți inconfortabil și care-ți provoacă ceea ce în limbajul comun numim stres.

În mod științific, stresul este definit ca „modul de reacții specifice sau nespecifice ale unui organism la stimuli, care afectează echilibrul acestuia și obosește sau depășește capacitățile de combatere”. Stresul, în cantități mici, te ajută să fii concentrat, energic, alert. Dacă însă, nivelul de stres crește, acesta îți poate distruge sănătatea, productivitatea, familia, relațiile cu ceilalți etc.

Cred că cea mai mare provocare pentru tine, ca student, este să-ți gestionezi stresul, mai ales că jonglezi zilnic între cursuri, seminarii online, laboratoare, teme și alte activități care țin de viața ta personală.

Mai departe, pentru a te sprijini să-ți gestionezi stresul mai bine, îți propun să te gândești la aspectele de mai jos și să concluzionezi dacă vreun palier are nevoie de îmbunătățiri:



1. *Cum îți gestionezi timpul?* – gestionarea timpului este esențială pentru combaterea stresului. Pentru a te organiza mai bine încearcă să programezi fiecare zi în avans, folosește o agendă astfel încât să nu omiți ceva, gândește-te ce trebuie să conțină programul tău și prioritizează activitățile.

2. *Gândești pozitiv?*- *gândirea pozitivă* este o altă componentă a managementului stresului. A gândi pozitiv înseamnă a privi orice situație, în așa fel încât să minimalizezi cât mai mult aspectele negative și să valorifici aspectele pozitive. Un eșec poate fi o excelentă oportunitate pentru îmbunătățirea vieții. A gândi pozitiv înseamnă a începe orice activitate cu optimism, cu încrederea că vei reuși să o și realizezi.

3. *Ai un stil de viață sănătos?* - acesta ajută organismul să facă față influenței stresorilor, care îți asaltează viața. Exercițiile de relaxare reduc stresul și pot fi realizate ori de câte ori este nevoie.

4. *Monitorizezi și gestionezi stresul zilnic pe baza unui plan de rezolvare de probleme?* Este foarte important să identifici situația stresantă, să reformulezi situația respectivă ca o problema ce poate fi rezolvată (de ex: Am prea multe sarcini devine Aș vrea să-mi gestionez mai eficient timpul și resursele), identifică mai multe soluții și listează avantajele și dezavantajele acestora, alege o soluție și apoi evaluează rezultatele implementării.

5. *Apelezi la sprijinul și suportul celorlalți?* Dacă simți că nivelul de stres crește nu ezita să apelezi la apropiați care te pot susține sau la un specialist. Centrul de Consiliere și Orientare în carieră al UPB oferă servicii gratuite studenților și absolvenților UPB, iar specialiștii acestuia pot reprezenta pentru tine o resursă pentru a-ți scade nivelul de stres și nu numai.

Întocmit,

Luca Andra

Psiholog și consilier în carieră