



# Stres i jego Rodzaje dla Dzieci: Eustres i Dystres

Jak zrozumieć różne rodzaje stresu w prosty sposób

## Czym jest stres?

Stres to uczucie, które pojawia się, gdy jesteśmy zaniepokojeni lub mamy przed sobą wyzwanie. Można go porównać do uczucia, jakie mamy przed ważnym sprawdzianem lub występem. To naturalna reakcja naszego ciała i umysłu na różne sytuacje.

### Eustres - dobry stres

**Eustres** to taki rodzaj stresu, który jest dla nas **pozytywny**. Pomaga nam działać lepiej i szybciej. Na przykład, kiedy przygotowujesz się do zawodów sportowych, eustres może sprawić, że dasz z siebie wszystko i pobiegiesz szybciej niż zwykle. To uczucie podobne do podekscytowania!

#### Przykłady eustresu:

- Przygotowanie się do przyjęcia urodzinowego
- Oczekiwanie na wycieczkę szkolną
- Udział w zawodach sportowych

### Dystres - zły stres

**Dystres** to rodzaj stresu, który jest dla nas **negatywny**. Może sprawić, że czujemy się przygnębieni lub zmęczeni. Dystres pojawia się, gdy coś nas martwi przez dłuższy czas, na przykład kłótnie z przyjacielem lub trudne zadanie domowe.

#### Przykłady dystresu:

- Zbyt wiele zadań do wykonania jednocześnie
- Problemy z przyjaciółmi
- Strach przed sprawdzianem

## Jak radzić sobie ze stresem?

Oto kilka sposobów, jak można sobie poradzić ze stresem:

- **Rozmowa:** Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, jak rodzice, nauczyciel lub przyjaciel.

- **Relaks:** Znajdź czas na odpoczynek i zabawę.
- **Ruch:** Uprawianie sportu lub zwykły spacer mogą pomóc zmniejszyć stres.

Pamiętaj, że trochę stresu jest w porządku, ale jeśli czujesz się przytłoczony, zawsze warto poprosić o pomoc!