

6 regole per trasformare lo stress 'cattivo' in stress 'buono'

Alessia Locicero

sferamagazine.it, 12/04/ 2015

- Il solo pensiero della sessione estiva vi causa mal di pancia ed insonnia? Scoprite la differenza tra stress buono e stress 'cattivo'.
- Come fare per ridurre gli effetti negativi dell'ansia ed arrivare agli esami in tutta tranquillità? Siamo nel pieno del secondo semestre e con il pensiero siete già al tour de force a cui vi costringerà l'incombente sessione estiva? Se questo vi procura mal di pancia, un po' di insonnia ed anche un certo bisogno di mangiare ad ogni ora del giorno, lo stress è arrivato e voi siete le sue vittime. Ma come ridurlo in maniera da affrontare con più tranquillità lo studio in vista degli esami? Lo rivelaSkuola.net.
- Lo stress altro non è che una sindrome in risposta ad una serie di eventi che mettono sotto pressione, e questo può essere positivo o negativo.
- Nel primo caso ci troviamo di fronte all'Eustress, ossia a quello stress che convogliamo in energie produttive che, carichi di adrenalina, ci permettono di lavorare, studiare e svolgere tutte quelle attività che facciamo quotidianamente. Nel secondo caso, invece, ci troviamo di fronte al Distress, lo stress cattivo che ci fa sentire continuamente sotto pressione causandoci malesseri emotivi e fisici.
- A questo punto diventa necessario trasformare lo stress in Eustress. Farlo è possibile, attuando tutta una serie di comportamenti atti a ridurre il Distress e a farvi vivere serenamente il periodo di studio che vi separa dagli esami.
- Prima di tutto è fondamentale:
1. Evitare di fare accumulare lo studio negli ultimi giorni che vi separano dalla data dell'esame: organizzatevi, create una piccola tabella di marcia ed iniziate a studiare già da ora sui vostri appunti;
 2. Fate delle pause: aiutano la mente a non affaticarsi troppo e ad ossigenarsi. Stare tutto il giorno sui libri non giova alla vostra salute, quindi spezzate i momenti di studio e concedetevi una breve vacanza per recuperare le energie tra la fine del semestre e l'inizio della sessione estiva.
 3. Alternate i momenti di studio individuale a quello in compagnia: ripetere le nozioni e gli argomenti studiati insieme ai propri amici di corso rende lo studio meno pesante e più semplice. Inoltre, condividere la vostra "pena" con i vostri compagni di sorte vi aiuterà ad allentare la tensione tipica dello stress;
 4. Mangiare, ma correttamente: lo stress spesso ci porta a cercare qualcosa da sgranocchiare in diverse ore del giorno e, spesso, anche della notte. Se proprio non riuscite a frenare il bisogno di aver qualcosa da masticare, mangiate tutti quei cibi utili a ridurre lo stress: pesci grassi, salmone, verdure a foglia verde scuro, manzo, legumi e cereali integrali che sono i cosiddetti "cibi del buonumore";
 5. Fate attività sportiva: una corsa al parco, una passeggiata o un pomeriggio in palestra aiutano il corpo a scaricare la tensione;
 6. Evitate alimenti stimolanti: no al troppo caffè, al the e alle sigarette che, se usati in eccesso, non fanno altro che aumentare il vostro livello di stress negativo.
- Seguendo queste semplici indicazioni sarà possibile trasformare lo stress 'cattivo' in una inesauribile fonte di energia che contribuirà al raggiungimento dell'obiettivo finale!