

KAIP KOVOTI SU STRESU PRIEŠ ATSISKAITYMUS?

1 STRESĄ PATIRIA VISI

Stresas – nuolatinis mūsų visų palydovas, kuris gali būti trumpalaikis, ilgalaikis ar net pasikartojantis, o streso įveikimo efektyvumas yra individualus. Jaunų žmonių stresas ne visada toks kaip suaugusiųjų, tačiau visi gali rasti sveikų būdų su juo susidoroti.

2 NE VISAS STRESAS YRA BLOGAS

Esant pavojingai situacijai, stresas siunčia kūnui signalą pasirengti susidurti su grėsme, o gyvybei nepavojingose situacijose gali motyvuoti veikti, pavyzdžiui, atliekant testą, praktikuojant fortepijono rečitalį ar apskritai mokantis, kai mieliau ilsėtumėtės.

3 ILGAI TRUNKANTIS STRESAS KENKIA

Ilgalaikio streso šaltinis yra pastovus ir kūnas nebegauna aiškaus signalo grįžti prie įprasto veikimo. Užsitęsęs stresas gali pasireikšti virškinimo simptomais, galvos skausmu, nemiga ar nuotaikų kaita. Ilgainiui nuolatinė įtampa gali sukelti rimtų sveikatos problemų.

LAIKYKITĖS KASDIENIO REŽIMO

Mūsų organizmo optimaliai funkcijai **reikalinga rutina**, todėl labai svarbu kasnakt eiti miegoti tuo pačiu metu (išmiegoti 8-10 val.), reguliariai valgyti mažiausiai 3 kartus per dieną bei žinoti preliminarų savo dienos planą.

REGULIARIAI MANKŠTINKITĖS

Vos 30 minučių per dieną **pasivaikščiojimas gryname ore** gali padėti pagerinti nuotaiką ir sveikatą.

Vaikams ir paaugliams rekomenduojama bent **60 minučių** per dieną skirti fiziniam aktyvumui.

IŠBANDYKITE ATPALAIDUOJANČIĄ VEIKLĄ:

meditaciją, raumenų atpalaidavimo ar kvėpavimo pratimus, masažą ar karštą vonią, buvimą tyloje, tamsoje ar gamtoje. Suplanuokite reguliary atpalaiduojančių užsiėmimų laiką ir nuolat **skirkite laiko sau**.

NUSISTATYKITE TIKSLUS IR PRIORITETUS

Didesnius darbus padalykite į mažesnius ir nuspręskite, ką reikia padaryti dabar, o kas gali palaukti. **Išmokite pasakyti „ne“** naujoms užduotims, jei jausite, kad prisiimate per daug. Stenkitės nepamiršti to, ką nuveikėte per dieną, o ne to, ko nesugebėjote.

APRAŠYKITE SAVO POTYRIUS

Savęs išreiškimas raštu gali padėti sumažinti psichinę kančią ir pagerinti savijautą. Rašant apie teigiamus jausmus, pavyzdžiui, apie dalykus, už kuriuos esate dėkingi, galima palengvinti nerimo ir depresijos simptomus.

TU NESI VIENAS

Palaiykite ryšį su žmonėmis, kurie gali suteikti emocinę paramą ir praktinę pagalbą, sukurkite draugų tinklą, kuris padėtų susidoroti su nerimu.

Išsikalbėjimas apie stresą keliančias situacijas gali sumažinti nerimą ir matomos problemos dydį.