

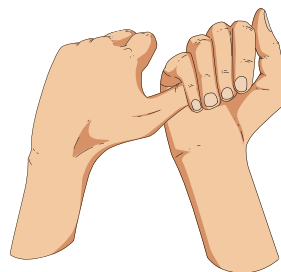


BŪTI BE STRESO

Patiriant didelį ir (ar) ilgalaikį stresą, kuris sunkiai kontroliuojamas, žmogaus biologinė ir psichinė būsenos gali išsiderinti. Dėl to labai svarbu tokiomis dienomis padėti sau atrasti būdų, kaip greitai ir efektyviai atsipalaiduoti.

Dešinėje yra pateikti 3 praktiniai metodai, kurie gali Jums padėti greitai sumažinti jaučiamą stresą.

PASJAUSK ATLIK UŽSIMERK



Suimkite pirštą (arba nykštį) priešinga ranka, tarsi laikytumėte rankeną.



Laikykite kiekvieną pirštą (arba nykštį) vieną ar dvi minutes. Stenkitės sutelkti dėmesį į laikomą pirštą ir pajusti pulsavimą.

POKYČIŲ ŠEIMININKAS

Viršuje yra nuoroda į užsiėmimą, kuriame yra pateiktas geresnės savijautos strategijų sąrašas. Jame galite žymėti atliktas veiklas ir jų poveikį siekiant sumažinti patiriamą nerimą.

RELAKSACIJA

Viršuje yra nuoroda į relaksaciją. Relaksacija gali padėti Jums atsipalaiduoti, paleisti įtampą ar stresą ir geriau susidoroti su ateinančiomis stresinėmis situacijomis. Reikia tik patogios kėdės su atlošu, ramios aplinkos ir 10 minučių Jūsų laiko. Rekomenduojama klausytis per ausines.