

Jak radzić sobie ze stresem?



1. Skoncentruj się na chwili bieżącej - nie martw się na zapas, zamiast zastanawiać się co trzeba będzie zrobić, skupiaj się na działaniu w chwili obecnej.

2. Staraj się dostosować do sytuacji – uświadom sobie, co możesz zmienić a czego nie. Skoncentruj się na tym, na co masz wpływ.

3. Stawiaj sobie realistyczne cele, a trudne sprawy rozwiązuj po kolei, jedna po drugiej, zamiast próbować poradzić sobie ze wszystkim naraz.

4. Odwołuj się do swoich doświadczeń, niejednokrotnie przezwyciężyłeś już trudności, tym razem też Ci się uda.

5. Zaakceptuj siebie, ze swoimi wadami i zaletami. Pozwól sobie na popełnianie błędów, nikt nie jest doskonały, więc nie bądź wobec siebie zbyt krytyczny.



6. Naucz się zarządzać swoim czasem – odróżniaj rzeczy ważne od nieistotnych, planuj swój dzień, zrób spis rzeczy, które masz do załatwienia.

7. Rozmawiaj z ludźmi, dziel się swoimi problemami z bliskimi, pomagaj innym – dzięki temu problemy okażą się łatwiejsze do rozwiązania.



8. Dbaj o swoje ciało – jego stan wpływa na Twoje samopoczucie psychiczne. Odżywiaj się zdrowo, uprawiaj sport i zadbaj o odpowiednią ilość snu.

9. Śmieć się – obejrzyj film komediowy, opowiedz dowcip, przeczytaj zabawną książkę. Śmiech pomaga w rozładowaniu napięcia i pomaga się zrelaksować.

