

# MOKOMĖS ATPAŽINTI IR VALDYTI STRESĄ

## Kaip valdyti?

- ✓ Sumažink reikalavimus ir spaudimą sau!
- ✓ Sportuok, išeik pasivaikščioti!
- ✓ Neatsiribok nuo šeimos ir draugų!
- ✓ Išsimiegok ir tinkamai ilsėkis!
- ✓ Sveikai maitinkis!
- ✓ Rask būdų nusiraminti (pvz. relaksacija)
- ✓ Venk ekstremalių iššūkių!
- ✓ Pasirink, kas iš tikrųjų Tau svarbu!
- ✓ Pertvarkyk mintis – keisk požiūrį!
- ✓ Rūpinkis savo emocine sveikata!

# MOKOMĖS ATPAŽINTI IR VALDYTI STRESĄ

## Streso požymiai



Padidintas  
kraujospūdis



Pagreitėjęs  
kvėpavimas



Sustiprėjęs širdies  
plakimas



Raumenų įtampa  
ir įvairūs skausmai



Susierzinimas  
ir pykčio protrūčiai



Nuovargis



Miego sutrikimai



Valgymo įpročių  
pasikeitimas



Nemalonūs pojūčiai  
kūne



ŠEIMOS SANTYKIŲ INSTITUTAS



[WWW.SSINSTITUT.LT](http://WWW.SSINSTITUT.LT)