

Sveiki (konstruktyvūs) streso įveikos būdai

Čia rasi keletą konstruktyvių stresų įveikos būdų

01

RŪPINKIS SAVIMI

- Sveikai maitinkis.
- Būk fiziškai aktyvus.
- Skirk pakankamai laiko miegui.
- Išlaikyk darbo ir poilsio balansą.



SUSIMAŽINK SAU KELIAMUS REIKALAVIMUS IR PATIRIAMĄ SPAUDIMĄ / KELK PAGRĮSTUS TIKSLUS

- Nepersistenk, tu nesi visagalis.
- Skirk laiko savo galimybių įvertinimui.
- Suskirstyk darbus pagal svarbumą.
- Įvertink ir susiskirstyk užduotis / tikslus pagal svarbą ir vienu metu siek tik vieno.

02

03

NUSISTATYK RIBAS

- Atskirk, nuo to, ką „privalai“ ir ką „nori“ padaryti.
- Atskirk, ko nori pats ir ko iš tavęs tikisi kiti.
- Išmok pasakyti „ne“.
- Elkis pagarbiai ne tik su kitais, bet ir savimi.

NEBIJOK

KREIPTIS PAGALBOS.

Kai problemos tęsiasi ar pradedi galvoti, kad tai niekada nesibaigs, tave aplanko mintys apie savižudybę ar savęs žalojimą, pasikalbėk su psichologu, psichiatru ar kitu profesionaliu konsultantu.

VENK

NARKOTIKŲ IR ALKOHOLIO.

Nesaikingas jų vartojimas gali sukelti papildomų problemų ir padidinti jau jaučiamą stresą.

PASIKALBĖK SU KITAIŠ

Pasidalink savo problemomis ir jausmais su kitais (pvz., tėvais, draugu, kolega, mokytoju ar konsultantu).

04

Sveikatai kenksmingi streso įveikos būdai

Šie reagavimo būdai ne tik nepadeda valdyti patiriamo nerimo ir streso, tačiau jį tik sustiprina. Mokykitės valdyti stresą rinkdamiesi konstruktyvius streso įveikos būdus.

