



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

1

POZNAJ SWÓJ ORGANIZM

Przyjrzyj się reakcjom własnego organizmu w stresujących sytuacjach. Obserwuj oddech, bicie serca, drżenie rąk. Spróbuj nazwać emocje, które temu towarzyszą.

2

SKONCENTRUJ SIĘ NA ODDECHU

Wyprobuj prostą metodę kontroli oddechu 4 - 7 - 8. Przez 4 sekundy nabieraj powietrza, na 7 sekund zatrzymaj je w płucach, kolejno spokojnie wypuść powietrze przez 8 sekund.

3

ODŁÓŻ TELEFON, LAPTOPA, WYŁĄCZ TV

Porzuć na przynajmniej godzinę social media i portale informacyjne. Zajmij się czynnościami wyciszającymi, takimi jak czytanie, nauka języka czy ćwiczenia fizyczne.

4

ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Zastanów się z jakiego powodu byłeś zestresowany. Dogłębna analiza sytuacji pomoże kontrolować stres. Przyjrzyj się przyczynom napięcia, podejdź do siebie ze zrozumieniem.

5

SKORZYSTAJ Z POMOCY

Porozmawiaj z bliską Tobie osobą o tym, jak się czujesz. Wysłuchaj jak inni widzą Twój problem, perspektywa drugiej osoby pomoże Ci spojrzeć na problemy z dystansu.

6

DBAJ O DOBRY SEN

Zadbaj o regularny rytm dobowy, około 7-8 h snu. Na godzinę przed zaśnięciem odłóż telefon, laptopa. Staraj się nie przebywać cały dzień w pokoju, w którym śpisz.

7

JEDZ ZDROWO

Spożywaj produkty bogate w magnez, cynk czy witaminy z grupy B. Jedz 5 razy dziennie, w małych ilościach, o stałych porach. Zrezygnuj z fast-foodów, słodkich napojów, tłustych potraw.