

УПРАВЉАЈТЕ СТРЕСОМ

Стрес повремено утиче на све људе и није сваки стрес штетан. Међутим, високи нивои стреса током дужег времена могу негативно утицати на ментално и физичко здравље и бити фактор ризика за депресију, анксиозност и друге болести.

Управљање стресом ће вам помоћи да се ефикасније носите са стресорима у вашем животу.

Ево неколико практичних савета за смањење стреса:

1. Редовно примењујте угодне и опуштајуће активности у својој свакодневници - направите вашу листу начина за опуштање, нпр. читање књиге, слушање музике, купање, нежност са партнером.
2. Ако имате превише обавеза, елиминисите непотребне и покушајте да не преузимате нове одговорности у свом професионалном или приватном животу.
3. Ако вас нешто или неко мучи, отворено изнесите своју забринутост.
4. Прилагодите се стресним ситуацијама тако што ћете променити свој став и очекивања.
5. Размотрите ширу слику питајући се колико ће ситуација бити важна у будућности.
6. Покушајте да сагледате стресну ситуацију из позитивније перспективе.
7. Размислите о прихватању мишљења да је у реду не радити све савршено.
8. Уместо да се фокусирасте на ствари које су ван ваше контроле, фокусирајте се на оно што можете да контролишете, нпр. на начин на који реагујете на проблеме.
9. Потражите подршку породице, пријатеља од поверења или стручњака за ментално здравље ако треба да се „испразните“ у вези са стресним ситуацијама.
10. Можете водити дневник о томе када и како се осећате под стресом, да бисте разумели извор свог стреса и сопствени одговор на стрес. На тај начин ћете можда наћи право решење да га умањите или избегнете.

УЖИВАЈТЕ

Уживајте у свом хобију или у некој забавној активности најмање једном недељно.

Примери добродошлих „средстава“ за ублажавање стреса:

- рад у врту или башти,
- боравак у природи,
- планинарење,
- викенд на селу,
- културна дешавања,
- масажа,
- кување по омиљеном рецепту,
- дружење са пријатељима.



СТРАТЕГИЈЕ ЖИВОТНОГ СТИЛА У УПРАВЉАЊУ СТРЕСОМ

