



Kaip įveikti stresą

Situacijos neaiškumas, nuolatinė kova dėl išgyvenimo ir geresnių darbo sąlygų kelia stresą ir įtampą. Siekiant išlaikyti gerą fizinę ir psichinę savijautą, būtina atsigręžti į save, kad atstatyti emocinę pusiausvyrą.

Į problemą orientuoto streso įveikos būdai

- 1. Atpažinkite kas konkrečiai Jums kelia įtampą**, sudarykite neigiamų situacijų sąrašą. Kiekvienai situacijai sukurkite veiksmų planą ir nuosekliai įgyvendinkite.
- 2. Atpažinkite tai, ko negalite kontroliuoti** ir visą energiją nukreipkite ten, kur galite kažką pakeisti.
- 3. Pasitarkite apie stresą** keliančias situacijas su kolegomis, bendradarbiais ir ieškokite bendrų sprendimų (taip gali kilti daugiau idėjų apie problemos sprendimo būdus).
4. Jeigu patiems nepavyksta susidoroti su kylančiomis problemomis, **kreipkitės į specialistus** (pvz., medikus, teisininkus, psichologus ir pan.)

Į emocijas ir įtampos mažinimą nukreipti streso mažinimo būdai:

- 1. Bendraukite su artimaisiais, draugais** – malonus bendravimas suteikia teigiamų emocijų, leidžia atsipalaiduoti.
- 2. Būkite fiziškai aktyvūs**, pasistenkite judėti kuo daugiau, aktyvi fizinė veikla padeda įveikti stresą, išlieti pyktį, nuimti įtampą.
- 3. Užsiimkite mėgstama veikla**, atlikite atpalaiduojančius ir kvėpavimo pratimus, medituokite – tai padės atsipalaiduoti ir pasikrauti teigiamomis emocijomis, atitrauks nuo nemalonių minčių.
- 4. Stiprinkite pasitikėjimą savimi** – patiriami sunkumai, neatitinkamas atlyginimo dydis ir pan., neatspindi mūsų kompetencijų, gebėjimų ir asmenybės.

Pasirūpinkite savimi: skirkite laiko sau, palepinkite savimi, išsimiegokite, sveikai maitinkitės.

Psichologo rekomendacijos



Streso valdymas <https://www.youtube.com/watch?v=33azH0zLiyU>