




LAJŠANJE STRESA

Ob vsaki stresni situaciji poskusi poiskati ponavljajoče vzorce in situacije, ki sprožijo negativen stres.

Dobro spoznaj svoje telo in ugotovi, kdaj je sproščeno, kdaj je v prijetni napetosti in kdaj v nevzdržni stresni situaciji, da veš, kdaj je pravi čas za ukrepanje.

Kaj lahko storiš, ko si pod stresom?

- Poskusi s preusmerjanjem pozornosti na vsebino, ki zahteva logično razmišljanje (pri tem pomaga učenje čuječnosti).
- Mirno dihaj. Globoko vdihni skozi nos (4 s), zadrži dih (7 s), izdihni skozi usta (8 s).
- Privošči si sadno ali zelenjavno solato. 
- Pij več vode. 
- Pojdi na sprehod v naravo ali pa si vzemi nekaj časa in opazuj naravo skozi okno.
- Sprosti svoj ramenski obroč in obrazne mišice.
- Prižgi si pomirjujočo glasbo. 
- Vzemi si čas za nekajminutni počitek.
- Zmanjšaj možnosti za negativen stres s krepitvijo glavnih stebrov podpore. Ti stebri so:



Zdravje

Redna skrb za svoje zdravje je ključnega pomena. Pomembnosti le tega se zares zavemo šele, ko nastopijo težave.



Družina

je naša podpora. V življenju si moramo vzeti dovolj časa za krepitev odnosov znotraj družine.



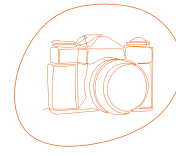
Služba

predstavlja naš vir prihodkov. Velikokrat je prav služba naš največji vir stresa, zato je pomembno, da se naučimo ta stres obvladati.



Prijatelji

Poleg družine so naša podpora, saj z njimi prav tako delimo vesele in manj vesele trenutke.



Hobiji

nam polnijo baterije, še posebej so učinkoviti tisti hobiji, ki vključujejo naravo.

PREDVSEM PA PAZI NA PASTI

Na to, koliko stresa nam bo določena situacija prinesla vplivamo sami

- ➔ s prezahtevnimi cilji
- ➔ s perfekcionizmom
- ➔ s tekmovalnostjo
- ➔ s previsokimi pričakovanji
- ➔ s sledenjem množici namesto svojim občutkom
- ➔ z izogibanjem

Več na: <https://www.si.linex-probio.com/notranje-in-zunanje-ravnovesje/stres-utruienost-izcrpanost/>

VIR: povzeto po članku "Kako preprečevati negativen stres in kako se konstruktivno soočiti s stresom" Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med. spec. psih.