

## 10 SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



### Rozmawiaj

Rozmawiaj ze swoją rodziną lub przyjaciółmi o tym, co Cię niepokoi. Mogą oni służyć Ci radą lub być wsparciem.



### Pisz

Zapisz, co Cię stresuje. Na podstawie swoich notatek przeanalizuj problemy oraz pomyśl, jak je rozwiązać lub się ich pozbyć.



### Miej hobby

W trakcie zapracowanego dnia znajdź czas na rzeczy, które sprawiają Ci radość. Możesz też zabrać się za naukę nowych rzeczy, jak malowanie, lub zająć się ogrodnictwem, sportem itp.



### Bądź aktywny

Ćwicz codziennie. Zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej lub leżącej może pogorszyć nastrój. Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną przez co najmniej 30 minut – gimnastykuj się, biegaj, wyjdź na rower itd.



### Ćwicz jogę

Joga wpływa pozytywnie na nasze ciało i umysł. Skupienie na oddechu pomoże wyciszyć emocje. Regularne ćwiczenia mogą pomóc w łagodzeniu uczucia stresu i niepokoju.



### Medytuj

Uważna medytacja poprawia koncentrację i zmniejsza niepokój, pozwala się wyciszyć, przestać myśleć o problemach.



### Wysypiaj się

Niedobór snu sprawia, że myślisz nieracjonalnie. Pamiętaj o regularnym śnie, najlepiej 7-8 godzin każdej nocy.



### Kontroluj sytuację

Unikaj tego, co Cię stresuje. Naucz się mówić „nie”, gdy ktoś chce od Ciebie czegoś, co zabiera czas.



### Planuj

Stres może pojawić się, gdy robisz zbyt wiele rzeczy jednocześnie. Zrób listę rzeczy do zrobienia i ustal priorytety tak, aby zacząć od tych najważniejszych. Dzięki temu będziesz mieć bardziej zorganizowany dzień.



### Zmień sposób myślenia

Skupiaj się na pozytywnych aspektach sytuacji. Miej realistyczne, a nie perfekcyjne oczekiwania. Akceptuj rzeczy, których nie możesz kontrolować.