Jak radzić sobie ze stresem?

Każdy z nas go zna, doświadcza, ale co to takiego właściwie jest?

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu

w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

Obecne realia, w których musimy funkcjonować (nowe obowiązki, ograniczenia, informacje, które docierają, brak kontaktu z kolegami, znajomymi) wywołują lęk i stres.

Możemy sobie z nim radzić. W jaki sposób?

1. Posłuchaj muzyki. To ona pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Uspakajamy się i odprężamy słuchując ulubionych melodii. Możesz poszukać na youtube.
2. Bądź aktywny!  Aktywność fizyczna to jeden z podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Możesz wybrać taką aktywność, którą lubisz i sprawia Ci przyjemność. Dotlenisz organizm i uaktywnisz hormon szczęścia😊( w domu również można ćwiczyć – pamiętaj o wywietrzeniu pokoju przed ćwiczeniami).
3. Pamiętaj o tym, żeby się wysypiać.

Przed snem staraj się nie korzystać z tableta, czy komórki. Trudniej potem zasnąć. Najlepiej kładź się spać regularnie o tej samej porze.

1. Zrób coś co sprawia Ci przyjemność. Pomoże to oderwać się od zmartwień i kłopotów.
2. Rozmawiaj. Kiedy Cię coś męczy, trapi, nie daje spokoju rozmowa z bliską osobą może pomóc. Każdy ma prawo poczuć się gorzej. Rozmowa z kolegą/koleżanką (choćby za pośrednictwem telefonu, komputera), rodzicem, pedagogiem, psychologiem pomoże spojrzeć na sytuację z innej strony. Warto czasem po prostu się „wygadać”.
3. Myśl pozytywnie, uśmiechaj się.

Uśmiech rozładowuje napięcie.

1. Zdrowo się odżywiaj.

Brak witamin i składników mineralnych wpływa na nasze samopoczucie. Pij dużo wody. Kiedy organizm jest odwodniony produkuje więcej hormonu stresu.

MYŚL POZYTYWNIE I UWIERZ W SIEBIE 😊