

Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?

W związku z obecną sytuacją sekcja zdrowotna proponuje Wam przeanalizowanie listy porad nt. **” Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?”**.

Lista porad:

1. Rozmowa z osobami, którym ufasz może pomóc
2. Utrzymuj zdrowy styl życia: odpowiednia dieta, regularny sen, ćwiczenia, wietrzenie mieszkania
3. Szukaj wiarygodnych źródeł informacji
4. Ogranicz oglądania, słuchania relacji w mediach
5. Stosuj treningi relaksacyjne albo poszukaj własnych metod relaksujących Cię, metod radzenia sobie w sytuacjach stresujących (napinanie - rozluźnianie poszczególnych grup mięśni, kontrolowany miarowy oddech, rozwiązywanie łamigłówek, ćwiczenia na pamięć, gry planszowe itd.). znajdź sobie nowe hobby (szycie, gotowanie, pieczenie ciast, spróbuj malować, szkicować, bierz udział w konkursach)
6. Nie podtrzymuj organizmu w stanie podwyższonego stanu gotowości, napięcia
7. Stosuj wizualizacje
8. Skup się na codziennych czynnościach
9. Pamiętaj- ten stan minie!
10. Pamiętaj – wszystko jest pod kontrolą!
11. Nie na wszystko mamy wpływ - nieraz musimy pogodzić się z faktami, z rzeczywistością i postarać się w miarę możliwości zaakceptować/dostosować do niej