

CE POTI FACE PENTRU A DIMINUA STRESUL

Situațiile stresante fac parte din viața noastră de zi cu zi și nu pot fi mereu evitate.

Gestionarea stresului înseamnă recâștigarea controlului: asupra stilului de viață, asupra gândurilor, a emoțiilor și a modului în care facem față problemelor. Indiferent cât de stresantă pare viața ta, sunt lucruri pe care le poți face pentru a te elibera de presiune și a recâștiga controlul.

1

Îmbunătățește-ți stilul de viață.

Mănâncă sănătos, dormi suficient și fă-ți timp pentru sport. Nu uita că atunci când bei sau fumezi pentru a te relaxa, de fapt, faci exact pe dos.

2

Practică exercițiile fizice.

Efortul fizic are darul de a elimina substanțele nocive din corp dar și de a ne elibera mintea.

3

Practică un hobby.

Atunci când facem ceva ce ne place, ceva ce ne pasionează, mintea noastră se simte recompensată. Indiferent că este vorba despre cântat, pescuit sau croșetat, un hobby este un premiu pe care e bine să nu ni-l refuzăm.

4

Exercițiile de respirație.

O respirație adecvată ridică nivelul de oxigen din sânge, ajută la scăderea tensiunii arteriale și îmbunătățește activitatea cerebrală.

5

Rugăciunea sau meditația.

Aceste practici ajută la liniștirea minții și vă pot aduce noi perspective care restabilesc speranța și încrederea.

6

Fii deschis.

Nu păstra doar pentru tine gândurile care te frământă. Învăță să ai încredere într-un prieten, membru al familiei sau într-un psiholog și vorbește deschis cu el ori de câte ori ai ceva pe suflet.

7

Ajută-i pe ceilalți.

Un studiu recent arată că ajutarea celor din jur este un factor de protecție împotriva efectelor nocive ale stresului.

8

Fii dispus să faci compromisuri.

Când îi ceri unei persoane să schimbe ceva în comportamentul ei, trebuie să fii dispus să faci și tu la fel. Dacă de ambele părți există dorința de colaborare, sunt mai multe șanse de a găsi o cale de mijloc.

9

Privește partea bună a lucrurilor.

Când ai de înfruntat o situație dificilă, încearcă să o privești ca pe o oportunitate de dezvoltare personală. Dacă propriile tale alegeri au dus la crearea situației, învață din greșeli și evită să le repeți.

10

Practică recunoștința.

Când ești copleșit de stres, reflectă un moment asupra lucrurilor pe care le apreciezi în viața ta, inclusiv propriile tale calități și însușiri pozitive. Această strategie simplă te va ajuta să vezi lucrurile într-o lumină nouă.

11

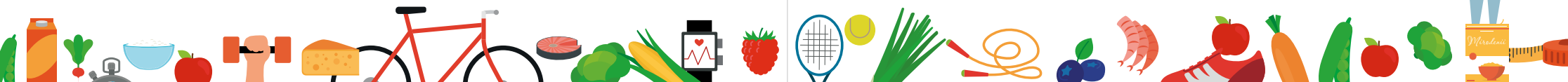
Învăță să ierți.

Acceptă faptul că trăim într-o lume imperfectă și că oamenii fac greșeli. Renunță la mânie și la resentimente. Eliberează-te de energia negativă, iertând și mergând mai departe.

12

Organizează-ți timpul.

Fă o listă cu ce ai de făcut și ocupă-te mai întâi de cele mai importante. Dacă ai ceva neplăcut de făcut ocupă-te de acest lucru în prima parte a zilei. Astfel, restul zilei va fi mai puțin stresant.



13

Fă-ți un program echilibrat.

Nu poți munci nonstop fără odihnă. Încearcă să găsești un echilibru între viața de familie și muncă, activitățile sociale și timpul petrecut singur, responsabilitățile zilnice și timpul de odihnă.

14

Evaluează-ți standardele.

Perfecționismul este o cauză majoră de stres. Stabilește standarde rezonabile atât pentru tine, cât și pentru alții și învață să te mulțumești cu "suficient de bun".

15

Evită oamenii care te stresează.

Dacă o persoană îți cauzează în mod constant stres în viață, limitează timpul pe care îl petreci cu acea persoană sau renunță la comunicarea cu ea.

„Nu stresul este cel care ne omoară ci felul cum reacționăm la el.”

Hans Selye

Fiecare dintre noi poate alege una sau mai multe modalități de a scăpa de stres și este bine să se oprească la cea care i se pare cea mai potrivită.

Încearcă să faci ceva pentru sănătatea ta în fiecare zi.

A avea grijă de tine este o necesitate, nu un lux!

Date de contact ale proiectului:

str. Maria Cibotari, 6, MD-2012, Chișinău, Republica Moldova
+ 373 22 23 32 45 | info@viatasan.md