

ZAPOBIEGANIE STRESOWI, czyli co warto wiedzieć i stosować,
żeby zadbać o siebie jak o najlepszego przyjaciela.

Gdy z powodu trudnej sytuacji zaczyna rosnać poziom stresu, warto wiedzieć, że...

Pierwsze oznaki stresu to zaburzenia snu, wewnętrzny niepokój, uczucie zmęczenia, wzmożona drażliwość, wahania nastroju, zwiększona wrażliwość na zmiany pogody.

Aby zwalczyć stres, konieczna jest zmiana nawyków!

Zmień nawyki, czyli jedz regularnie posiłki, stosuj prawidłową dietę, ogranicz tłuszcze, unikaj radykalnych diet.

Gdy **stres zaburza sen**: jedz lekkostrawne kolacje, a po 18.00 nie pij kawy, coli, herbaty; wieczorem idź na spacer; jeśli to możliwe, uprawiaj sport; jeśli masz warunki, unikaj niepotrzebnych emocji; nie oglądaj horrorów ani dreszczowców, wykorzystaj klasyczne środki uspokajające, np. pij melisę – oczywiście w porozumieniu z rodzicami.

Stosuj ćwiczenia odpężające, czyli zadбай o kondycję fizyczną: hartuj się, spaceruj codziennie, biegaj, uprawiaj sport – to oczywiście wówczas, kiedy minie zagrożenie koronawirusem; korzystaj z sauny, stosuj aromaterapię, oszczędzaj się, jedz powoli i raczej 5 – 6 mniejszych posiłków niż 2 – 3 większe, pij zioła, dostarczaj organizmowi jedzenie bogate w witaminy, substancje mineralne i pierwiastki śladowe.

Zadbaj o relaks, czyli regularnie stosuj techniki relaksacyjne, np. jogę, medytację; aby się uspokoić – oddychaj głęboko, koniecznie zadбай o rozrywki, przyjemności, relaks, pielęgnuj swoje poczucie humoru, pisz pamiętnik, słuchaj muzyki ułatwiającej osiągnięcie relaksacji.

Zmień nastawienie do siebie i świata, czyli staraj się zmienić negatywne myśli i odczucia na pozytywne, bądź pozytywnie nastawiony do świata, bądź realistą a nie perfekcjonistą, nie wyolbrzymiaj swoich wad i nie umniejszaj swoich zalet, pozbądź się przekonań, że nie możesz czegoś zrobić, bo nigdy/kiedyś nie mogłeś, nie myśl w kategoriach: „czarne – białe”.

Stres a asertywność: mów „nie”, ale niech to „nie” będzie powiedziane uprzejmie, nie musisz się tłumaczyć i uzasadniać odmowy, wolno Ci popełniać błędy; sam bądź sędzią swojego postępowania, jednak słuchaj życzliwych ludzi; mów jasno i na temat; powtarzaj to, co chcesz powiedzieć spokojnie, zakończ sprawy niedokończone, ćwicz asertywność.

Szukaj wsparcia: nie bój się prosić o pomoc, bądź gotowy na przyjęcie pomocy, jeśli czegoś nie wiesz, pytaj; nie bądź „samotnym jeźdźcem”; szukaj optymistów, włącz ich do swojego systemu wsparcia; dbaj o relacje z ludźmi, wspieraj ich, przyjmuj wsparcie od nich.

Bądź swoim najlepszym Przyjacielem i zadбай o siebie!

Zastługujesz na to, bo jesteś **Kimś wyjątkowym!** 😊