

Veselīgie stresa pārvarēšanas paņēmieni

Pārvarēt stresu ir tikpat svarīgi kā tīrīt zobus vai vingrot.

Ja tu vēlies pārvarēt stresu, tev ir jāapgūst veselīgi paradumi.

Ir vairāki paņēmieni, kā pārvarēt stresu veselīgi.

Uz emocijām vēršie paņēmieni

Mērķis – mazināt negatīvās emocijas.

Paņēmieni

- Elpot dziļi;
- vingrot;
- pastaigāties dabā;
- meditēt;
- iztēloties kaut ko skaistu;
- nodarboties ar hobijiem, klausīties mūziku;
- ēst veselīgu uzturu;
- lūgt palīdzību līdzcilvēkiem.

Kad lieto?

Ja nav iespējams mainīt situāciju, kas rada stresu.

Uz problēmu vēršie paņēmieni

Mērķis – risināt problēmu, kas rada stresu.

Paņēmieni

- Izlemt, kas ir svarīgi;
- izlemt, kas nav svarīgi;
- plānot dienas režīmu;
- plānot laiku;
- apgūt problēmas atrisināšanai nepieciešamās prasmes;
- lūgt palīdzību speciālistiem.

Kad lieto?

Ja situāciju var uzlabot, problēmu atrisinot.