

WALKA ZE STRESEM

1. **Nie spiesz się**, zdążysz wszystko zrobić, nie rób zbyt wiele rzeczy naraz, zadania realizuj po kolei, według hierarchii ważności.
2. Przy wykonywaniu każdej czynności **rób krótkie przerwy na odpoczynek i kontrolę wykonanej pracy.**
3. **Bądź asertywny**, nie pozwól obarczyć się zadaniami, na które nie masz ochoty, czy zabierać sobie czas przeznaczony dla siebie lub bliskich.
4. **Uśmiechaj się i śmień jak najczęściej**, to rozładowuje napięcie.
5. **Uprawiaj sport i ćwiczenia fizyczne.**
6. **Naucz się relaksować i medytować.**
7. **Naucz się prawidłowo oddychać**: wciągaj głęboko powietrze nosem i wydychaj je w równych porcjach ustami, **oddychaj przeponą a nie płucami.**
8. Poproś kogoś o masaż pleców i karku, sam możesz stosować masaż stóp.
9. Przytul się do kogoś, nawet do zwierzątka domowego, to łagodzi.
10. Nie jedz i nie pij zbyt dużo.
11. Nie pij zbyt dużo kawy, czarnej herbaty oraz napojów energetyzujących.
12. Pij herbaty ziołowe z melisy lub rumianku.
13. **Odżywiaj się zdrowo i regularnie.**
14. Jedz dużo czerwonych i pomarańczowych warzyw i owoców (pomidory, papryka, morele, jabłka, pomarańcze).
15. **Staraj się jak najczęściej znaleźć czas na własne przyjemności**: hobby, czytanie książki, gazety, obejrzenie filmu, wizyta w teatrze itp.
16. Słuchaj muzyki, która lubisz.
17. Zadbaj o to, żeby twoje otoczenie było przyjemne, kolorowe: pokój, przedmioty, ubrania itp.
18. **Przebywaj w otoczeniu ludzi**; jeśli masz niewielu przyjaciół, zapisz się na jakieś zajęcia grupowe, które sprawią ci przyjemność, np. warsztaty plastyczne, lepienie garnków, taniec, tai-chi itp.
19. **Bądź miły i sympatyczny dla innych**, twój nastrój udziela się otoczeniu.
20. **Przebywaj dużo na świeżym powietrzu**, najlepiej poza miastem, spaceruj, wystawiaj się na słońce.
21. **Każdego roku wybierz się w jakieś miejsce na urlop**, nawet jeżeli miałyby to być tylko kilka dni.
22. **Prowadź regularny tryb życia.**
23. Pamiętaj, aby codziennie być wypoczętym i wyspanym, **nocny wypoczynek powinien trwać 7-8 godzin.**
24. Stosuj gorące kąpiele relaksujące oraz kąpiele z olejkiem rumiankowym, z drzewa sandałowego, lawendy lub jałowca.
25. **Dbaj o dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi.**
26. **Nie bierz na siebie zbyt wiele.**
27. **Staraj się zachowywać spokój w trudnych sytuacjach.**
28. **Naucz się spokojnie podejmować decyzje**, rozważ zawsze wszystkie wady i zalety danego aspektu.
29. **Naucz się odróżnić przyczynę od skutku.**
30. Koncentruj się na swoich przeżyciach, analizuj je.
31. **Nie ukrywaj w sobie emocje, wyrażaj je i wyjaśniaj bliskim osobom.**
32. **Nie wstydz się zwierzeń.**
33. **Pamiętaj o chwilach, w których byłeś szczęśliwy, i ciesz się nimi.**
34. **Uwierz w siebie**, we własne umiejętności i kompetencje i polub siebie, wyrób w sobie poczucie wartości.
35. **Pracuj nad sobą**, prowadź dziennik, w którym zapisujesz szczególnie stresujące sytuacje i zdarzenia, staraj się unikać ich w przyszłości.
36. Redukuj negatywne emocje, one prowadzą nie tylko do reakcji stresowych, lecz również są początkiem chorób psychicznych i nowotworowych.
37. **Wybaczaj sobie popełnione błędy, nikt nie jest doskonały.**
38. **Pamiętaj o higienie psychicznej**:
 - unikaj sytuacji stresogennych
 - nie rozpamiętuj błędów
 - nie przejmuj się negatywną opinią innych.

Optymistyczne myślenie wzbudza pozytywne emocje i zapobiega stresowi.