



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## STRESO



## VALDYMO



## BŪDAI



**Stresas – vidinė reakcija į įvykius ir aplinkybes, kurios yra susijusios su pakeitimais mūsų gyvenime.**

### STRESO PRIEŽASTYS

#### IŠORINĖS

Egzaminai, didelis namų darbų krūvis, testo neišlaikymas, pramiegojimas, darbo netekimas, patekimas į avariją, susipykimas su šeimos nariais, draugais.

#### VIDINĖS

Fiziologiniai kūno pokyčiai (ligos, traumos, prasta fizinė forma), jaudinimasis, negatyvus mąstymas, ar per aukšti reikalavimai sau.

#### Fizinis aktyvumas

Fiziškai stiprus kūnas lengviau susidoroja su stresu. Reguliarūs atsipalaidavimo pratimai padeda mažinti dienos metu patirtą stresą.

#### Maitinimosi ir miego įpročiai

Laikant savo kūną pailsėjusį ir tinkamai aprūpintą maistinėmis medžiagomis jūs jį paruošiate efektyviai kovai su stresu.

### STRESO VALDYMAS

#### Kofeino, cigarečių, alkoholio vartojimas

Dažnas stimulantų vartojimas mažina natūralų fiziologinį ir psichologinį kūno pajėgumą susidoroti su stresu. Stimulantai taip pat padidina kūne streso metu sukeltas reakcijas.

#### Pasirinkite veiklą kuri jus džiugintų

Žmonės kurie mėgaujasi gyvenimu yra motyvuoti įveikti stresą efektyviau ir greičiau, kad galėtų užsiimti veikla kuri kelia pasitenkinimą. Taip pat humoras yra puiki priemonė, padedanti suprasti, kad ne visada viskas yra taip blogai, kaip jiems atrodo.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt