



POJŪČIAI

ir



STRESO



VALDYMAS

Stresas – natūrali žmogaus reakcija į išorinius veiksnius, problemas, pasikeitusias aplinkybes. Veiksniai gali būti socialiniai, fiziniai, arba psichologiniai.

IŠORINĖS

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

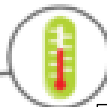
STRESO PRIEŽASTYS

Padidėjęs pulsas



Nemiga

Neramumo jausmas



Galvos skausmas

Nusilpęs imunitetas



Perdegimas

Nuovargis



Valgymo sutrikimai



VIDINĖS

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

STRESO VALDYMAS

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

Atraskite jums malonią sporto šaką ar sportavimo būdą. Tai padeda stiprėti ir fiziškai, ir emociškai. Taip pat streso mažinimui labai svarbu yra poilsis. Tai gali būti įvairūs kvėpavimo pratimai, meditacija, masažas, laiko sau skyrimas, tempo sulėtinimas, bendravimas su artimaisiais.