



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

# IŠMOK VALDYTI STRESĄ

Jei patiri stresą, nepamiršk:

**Skirti** laiko  
poilsui ir  
atsipalaidavimui



**Užsiimti**  
atsipalaidavimo  
technikomis



**Reguliariai**  
mankštintis ir  
praleisti laiką  
gamtoje



**Kalbėtis** apie  
savo jausmus su  
artimaisiais ar  
specialistais



**Užsiimti**  
mėgstama veikla ar  
hobiu

Stresas yra neišvengiama kiekvieno iš mūsų  
gyvenimo dalis.

Svarbu išmokti tai atpažinti ir valdyti.

Gali pasireikšti įvairiomis formomis. Nuo  
lengvo nerimo iki sunkios įtampos.

Išlaikykite gerą savijautą, bei užtikrinkite aukštesnę  
gyvenimo kokybę.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Higienos instituto parengtą  
medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt