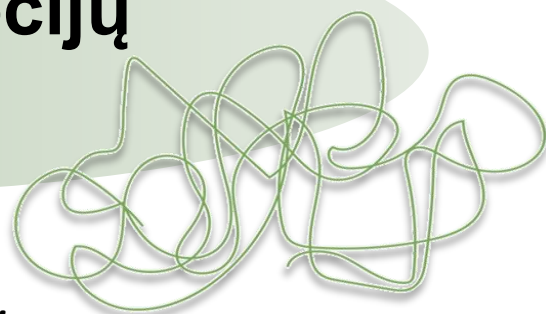


Intensyvių emocijų kontrolė



Streso valdymas siekiant psichologinės gerovės:

Sąmoningumo ir atsipalaidavimo būdai



Meditacija, gilus kvėpavimo pratimai ir sąmoningumas gali padėti žmonėms **valdyti stresą** skatinant atsipalaidavimą ir ramybės jausmą.

Fizinė veikla



Įrodyta, kad reguliari mankšta **mažina streso** hormonų kiekį ir skatina endorfinų – natūralių organizmo nuotaiką gerinančių medžiagų – gamybą.

Socialinė parama



Dalijimasis rūpesčiais su draugais, šeima ar psichikos sveikatos specialistu suteikia galimybę **emocinei išraiškai ir palaikymui**.

Sveika gyvensena



Subalansuotas ir sveikas gyvenimo būdas, įskaitant tinkamą mitybą ir pakankamą miegą, yra labai svarbus norint **valdyti stresą**.

Svarbu kasdieniame gyvenime pirmenybę teikti psichinei sveikatai. Lėtinio streso požymių atpažinimas ir veiksmingų streso valdymo strategijų įgyvendinimas gali prisidėti prie sveikesnio, atsparesnio proto. Puoselėdami holistinį požiūrį į gerovę, asmenys gali lengviau įveikti gyvenimo iššūkius ir apsaugoti savo psichinę sveikatą nelaimių akivaizdoje.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Minčių terapijos parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: simona.gelzinienė@sveikatos-biuras.lt

