



KĀ PĀRVARĒT STRESU?

1

IEVĒRO NOTEIKTU DIENAS REŽĪMU!

Izstrādā strukturētu plānu katrai dienai, iekļaujot laiku regulārām atpūtas pauzēm, hobijiem un laika pavadīšanai ar sev tuvajiem. Tāpat neaizmirsti par pietiekamu, kvalitatīvu miegu un regulārām, veselīgām ēdienreizēm.



NODARBOJIES AR FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM!

Fiziskās aktivitātes ir lielisks veids, kā mazināt spriedzi. Pieaugušajiem tiek rekomendētas vidējas intensitātes (peldēšana, aktīva dejošana, intensīva pastaiga u.c.) fiziskās aktivitātes 150 minūtes nedēļā. Iegaumē, ka ar fiziskajām aktivitātēm jāsāk nodarboties pakāpeniski!

2



3

PAVADI LAIKU DABĀ!

Laika pavadīšanai dabā ir pozitīva ietekme uz psihisko veselību, tādēļ apsver iespēju pēc darba doties pastaigā pa parku vai mežu, izbaudot rudens ainavas.



SAMAZINI SOCIĀLAJOS TĪKLOS PAVADĪTO LAIKU!

Sociālie tīkli sniedz iespēju sazināties ar citiem. Tomēr tie var ievērojami pastiprināt trauksmi un stresu. Tādēļ esi piesardzīgs un ierobežo savu ekrānlaiku. Savā viedierīcē iestati sociālo tīklu lietošanas laika ierobežojumu un regulāri atceries atpūtināt acis, veicot redzes vingrinājumus.

4



5

VEIC ELPOŠANAS VINGRINĀJUMUS!

Brīžos, kad jūties saspringts, kontrolē savu elpošanu, praktizējot dziļās elpošanas tehniku. Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turi taisnu muguru un 10 reizes lēnām ieelpo (ieelpas laikā piepūt vēderu kā balonu) un izelpo (ievelc vēderu uz iekšu).



ATRODI LĪDZSVARU STARP DARBU UN PRIVĀTO DZĪVI!

Centies nošķirt darbu no privātās dzīves. Pēc darba laika izslēdz ar darbu saistītos paziņojumus datorā un telefonā, nodarbojies ar saviem hobijiem un relaksējies. Tas samazinās stresu un veicinās produktivitāti ilgtermiņā.

6

