STRESSZCSÖKKENTÉS NÉHÁNY LÉPÉSBEN A KARANTÉN IDEJÉRE IS

A MAGAS STRESSZ SZINT NÉHÁNY ÉLETMÓDBELI TÉNYEZŐT BEFOLYÁSOLÓ TECHNIKA ELSAJÁTÍTÁSÁVAL ÉS GYAKORLÁSÁVAL KÖNNYEDÉN CSÖKKENTHETŐ:

FIGYELJEN BEFELÉ!

Figyelje teste jelzéseit! Vizsgálja meg, melyek az életében azok a tipikusnak mondható helyzetek, melyektől könnyen feszültté válik!

TÁPLÁLKOZZON KIEGYENSÚLYOZOTTAN!

A lassan felszívódó, összetett szénhidrátokban gazdag étrend kiegyensúlyozza a vércukorszintet és segít megelőzni a fáradtságérzetet. Ráadásul pozitívan hat a stressz szintjére is.

TORNÁZZON RENDSZERESEN!

Rendszeresen végzett - akár otthoni testmozgással levezetheti a feszültségét, növelheti állóképességét, fizikai és szellemi teherbírását, lelki egészségét is!

VÉGEZZEN RELAXÁCIÓS, - ÉS LÉGZŐ GYAKORLATOKAT!

A relaxáció és a tudatos légzéstechnika nemcsak a lelkének tesz jót, hanem a testének is, mivel csökkenti a stresszhormonok szintjét.

FIGYELJEN KAPCSOLATAIRA!

Ez nagyon sokat segít a karanténidőszak átvészelésében! Szánjon időt kapcsolataira, beszélgessen online vagy telefonon. Nincs egyedül, és ez az érzés segít a stressz csökkentésében.

GAZDÁLKODJON OKOSAN IDEJÉVEL!

Mivel otthon van, úgy tűnhet minden beleférhet egy napba. Ne zsúfolja túl a mindennapokat, alakítson ki reális napirendet!

NE RÁGÓDJON FELESLEGESEN!

A jelenlegi válsághelyzetre nincs ráhatása, nem tud rajta változtatni. Tartsa be az előírásokat és gyakorolja a hatékony és tudatos megküzdési technikákat!

TÖREKEDJEN A JÓ ALVÁSRA!

Tegye kényelmesebbé és pihentetőbbé alvását! Az alvás mennyisége mellett ugyanolyan fontos annak minősége is.

ÓVJA MEG LELKI EGÉSZSÉGÉT, KÖVESSE TANÁCSAINKAT!

Forrás: WHO regional office for Europe

World Health Organization

NNK

SZÉCHENYI 2020

Magyarország Kormánya

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE