Ako sa vysporiadať so stresom

Pojem **stres** iste nemusíme nikomu predstavovať. Je to pocit, ktorý sa objaví, keď sa v živote stretneme s nejakou záťažovou situáciou. Hoci v malých dávkach môže byť prospešný, pretože nás robí ostražitými, dáva pocit energie, pokiaľ trvá dlhšiu dobu, môže mať na naše duševné a fyzické zdravie negatívny vplyv.

Situácia, v ktorej sa aktuálne nachádzame, stresová nepochybne je. Preto Vám ponúkame niekoľko typov, ako sa so stresom vysporiadať:

- Dýchajte zhlboka
- Uvoľnite stuhnuté šijové svalstvo
- Nezabudnite sa smiať
- Doprajte si oddych a dostatok spánku (začleňte do svojho pracovného dňa prestávky)
- Stravujte sa správne
- Nezabudnite na pohyb
- Objímajte sa (pevné zdravie totiž vyžaduje ľudský dotyk)
- Hovorte o svojich problémoch
- V prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc (nie je to hanba!!!)

Tak veľa šťastných a bezstresových dní, priatelia ☺

Vaša psychologička Janka