

Stresszkezelő tippek gyűjteménye

Kordában tartani a stressz szintünket nem csak azért fontos, mert aktuális közérzetünkön ront, de kutatások szerint a tartós stressz hajlamossá tehet minket különböző krónikus betegségek kialakulására is, úgy mint szív- és érrendszeri megbetegedések vagy cukorbetegség (1). Mivel a stresszt okozó helyzeteket elkerülni úgysem tudjuk, ügyeljünk arra, hogy a kedvezőtlen hatását a minimumra csökkentsük. Az alábbi tippek segítenek egészségesebbnek maradni stresszes környezetben is.

Tudod befolyásolni a stresszt kiváltó helyzetet?

PERSZE!

- Bontsd le a teendőidet kisebb lépésekre
- Készíts cselekvési tervet
- Oszd be jól az idődet (légy óvatos, sokan alul becsülik mennyi idő kell egy feladatra, ezzel pedig csak növeljük a stresszt ha nem fejezzük be "időben")
- Kérj segítséget másoktól!
- Mondj nemet arra, amivel nem tudsz megbirkózni
- Pihenj - tarts szünetet
- Növeld az önbecsülésed: gondolj vissza 3 múltbeli eseményre amikor hasonlóan stresszes feladattal jól megbirkóztál
- Jutalmazd meg magad: minden napra tervezz be valami olyat, ami örömet okoz Neked!

NEM

- Kösd le mással a figyelmed: csinálj valami jót
- Add ki magadból: beszéljess szeretteiddel, vagy írd le egy papírlapra
- Vezesd le a feszültséget mozgással: sétálj egy rövidet, táncolj vagy énekelj hangosan (vonj be másokat is!)
- Hívj elő magadban pozitív érzelmeket: gondolj vissza egy pozitív emlékedre vagy valamire, amit vársz a közeljövőben
- Ne vess, viccelődj! A humor kiváló stresszlevezető
- És a legfontosabb: légy kedves magadhoz! Mindannyiunknak vannak nehéz időszakai. Bánj magaddal úgy, ahogy szeretteiddel bánnál.

(1) McEwen, B. S. (1993). Stress and the individual. Mechanisms leading to disease. Archives of Internal Medicine, 153(18), 2093-2101. <https://doi.org/10.1001/archinte.153.18.2093>

(2) A tippek összegyűjtéséhez inspirációként szolgált a Semmelweis kiadó *Egészség elvitelre* című könyv stresszkezelésről szóló fejezete.

Csabai, M., & Szívós, N. (2021). Stresszt vagy életet?! - Stresszkezelés. In *Egészség elvitelre - Minden, amit önmagadért tehetsz* (1st ed., pp. 263-287). Semmelweis Kiadó.