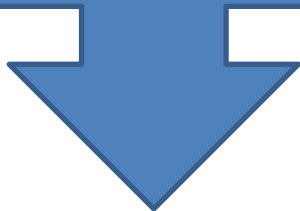
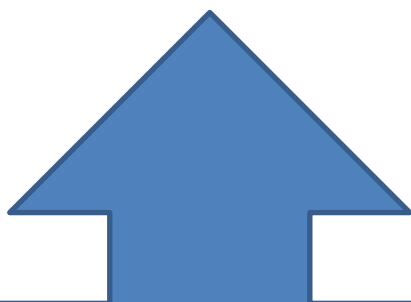


Ludzie różnią się pod względem odporności na stres – jedni mają wyższą, inni niższą odporność. Każda osoba może jednak skutecznie pracować nad tym, by bardziej uodpornić się na stres i lepiej sobie z nim radzić. I może to być łatwiejsze, niż się nam wydaje.



JAK UODPORNIC SIĘ NA STRES?



Czy wiesz, że Twój styl życia ma duże znaczenie dla poziomu odporności na stres? To, w jaki sposób żyjesz na co dzień, wypoczywasz, uczysz się, kontaktujesz z innymi, spędzasz wolny czas, jak się odżywasz – wszystko to się liczy.

Dzieje się tak, ponieważ nasza odporność na stres zależy od kondycji i naszej psychiki, i całego ciała – w tym najważniejszego narządu, jakim jest mózg.

- DOBRCZE SIĘ WYSYPIAJ
- ORGANIZUJ SWÓJ CZAS
- ZDROWO SIĘ ODŻYWIJAJ
- OGRANICZ MEDIA
ELEKTRONICZNE
- RUSZAJ SIĘ
- ZNAJDŹ FAJNE HOBBY
- ZACHOWAJ KONTAKT
Z NATURĄ
- CZYTAJ KSIĄŻKI
- ZWOLNIJ OBROTY
- DBAJ O RELACJE Z OSOBAMI,
NA KTÓRYCH CI ZALEŻY
- SZCZERZE ROZMAWIJAJ
O TYM, CO JEST DLA CIEBIE
WAŻNE
- PAMIĘTAJ O SWOICH
POTRZEBACH
- DBAJ O SWOJE DOBRE
PODEJŚCIE
- PAMIĘTAJ O DOBRYM PODEJŚCIU
DO STRESU

Nastolatki potrzebują 8-10 godzin snu na dobę. Każda godzina poniżej tego limitu osłabia Twoją odporność.



Dla radzenia sobie ze stresem szczególnie ważne są składniki odżywcze, takie jak: witaminy z grupy B, witaminy C, D i E oraz magnez, potas, wapń, cynk, żelazo.

DOBRZE SIĘ WYSYPIAJ ☺

Postaraj się spożywać zbilansowane i regularne posiłki, które zawierają te witaminy i pierwiastki. Pamiętaj o zdrowym śniadaniu! Głód to czynnik, który zwiększa stres.



ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ ☺

Aktywność fizyczna ma bardzo dobry wpływ na nasze ciało, mózg i psychikę, dzięki czemu chroni nas także przed stresem. Poszukaj dla siebie takiej aktywności, jaka polubisz – to może być dowolny sport ale też spacer.

Przebywanie na łonie natury uspokaja i łagodzi stres. Możesz poprawić swoje samopoczucie, nawet jeśli tylko spojrzysz na zielone drzewo przez okno. Najlepiej jednak wybrać się do parku, lasu lub na łąkę.

ZACHOWAJ KONTAKT

RUSZAJ SIĘ ☺

Z NATURĄ ☺

Kiedy żyjemy w ciągłym pośpiechu, jesteśmy dużo bardziej zestresowani. Zastanów się, co możesz zrobić na co dzień, żeby mniej się spieszyć. Jeśli np. codziennie w pośpiechu biegiesz do szkoły, lepszym pomysłem może być trochę wcześniejsza pobudka. A jeśli masz wrażenie, że zajmujesz się zbyt wieloma sprawami na raz, ustal swoje priorytety.



ZWOLNIJ OBROTY ☺

Kiedy mamy dobrze zaplanowane to, co będziemy robić, mniej się stresujemy i łatwiej jest nam osiągnąć nasze cele.



ORGANIZUJ SWÓJ CZAS ☺

Zbyt częste korzystanie z Internetu, tabletów i smartfonów, a szczególnie z mediów społecznościowych i komunikatorów elektronicznych, może zwiększać naszą podatność na stres.

Nie chodzi tu o to, aby z nich rezygnować – są ważnym elementem współczesnego świata. Ważne jest, by tak z nich korzystać, żeby mieć jeszcze czas na inne hobby i spotkania z przyjaciółmi w „realu”

OGRANICZ MEDIA ELEKTRONICZNE ☺

Poszukaj sobie takiego zajęcia (najlepiej, żeby nie wiązało się z byciem on-line), które będzie sprawiało Ci przyjemność, będzie kreatywne, w którym możesz się spełniać (np. sport, sztuka, moda, fotografia, gotowanie, piesze wędrówki itp.)

ZNAJDŹ FAJNE HOBBY ☺



CZYTAJ KSIĄŻKI ☺

Znajdź książki, które trafią w Twój gust i których czytanie będzie dla Ciebie przyjemnością. Wg badań już 6 minut lekkiej, przyjemnej lektury potrafi zmniejszyć poziom stresu nawet o 68%. Dla porównania – słuchanie muzyki zmniejsza go o 61%, a spacer o 42%.

Relacje z innymi są bardzo ważne dla naszego samopoczucia i również pomagają nam uodpornić się na stres. Staraj się częściej spotykać z nimi na żywo, twarzą w twarz, a jeśli to niemożliwe – rozmawiaj z nimi telefonicznie lub na czacie wideo.



Media społecznościowe, komunikatory czy sms –y są pomocne, ale raczej jako uzupełnienie. Trudno dzięki nim wszystko wyrazić, nie widać naszych emocji, nie słyhać brzmienia głosu.

**DBAJ O RELACJE Z OSOBAMI,
NA KTÓRYCH CI ZALEŻY –RODZINĄ, PRZYJACIÓŁMI**



Dziel się z osobami, które są Ci bliskie, zarówno swoimi sukcesami, planami, radościami, jak i obawami, wątpliwościami czy zmartwieniami. Mów o swoich troskach, a jeśli tego potrzebujesz, proś o pomoc, radę, wsparcie. Dzięki temu będziesz mieć cenne wsparcie, które pomoże Ci stawiać czoło wyzwaniom.

SZCZERZE ROZMAWIAJ O TYM, CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE ☺

Sprawiaj sobie przyjemności,
codziennie zadбай o
odpowiednią ilość
wypoczynku i relaksu



PAMIĘTAJ O SWOICH POTRZEBACH ☺

STRES TO NORMALNA RZECZ

JESTEŚ W STANIE SOBIE

Z NIM PORADZIĆ.

STARAJ SIĘ GO ŁAGODZIĆ

POPRAZ ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

A TAKŻE TRENING UWAGAŃSI ☺

Staraj się zachować optymizm,
nastawiaj się zadaniowo,
realistycznie ustalaj swoje
oczekiwania i cele, staraj się
zaplanować ich realizację.