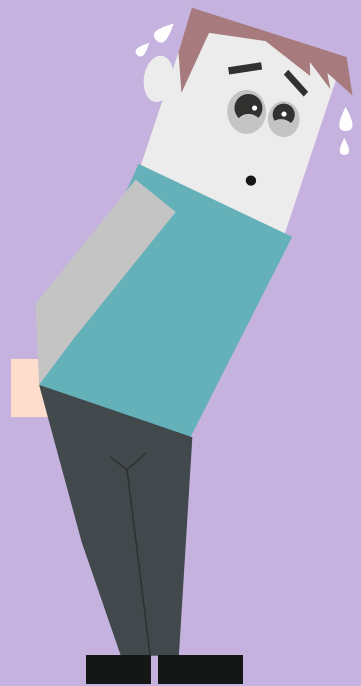


Magas a  
**STRESSZ**  
szintje?



**10**  
jó  
tanács

**SZÉCHENYI 2020**

 **MAGYARORSZÁG KORMÁNYA**

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap 

**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



# Magas a STRESSZ szintje?

## 1. ODAFIGYELÉS

Figyeljen oda teste jelzéseire! Figyelje meg, hogy milyen helyzetektől válik feszültté, ingerültté, vagyis melyek jelentenek több stresszt az Ön számára.

## 2. KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

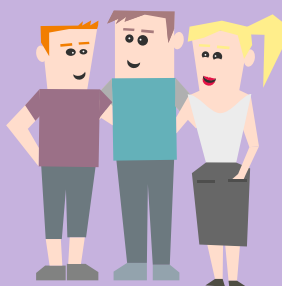
Az összetett, lassan felszívódó szénhidrátok kiegyensúlyozzák a vércukorszintjét és csökkentik a fáradtságérzetet, ami általánosan jól hat a stressz szintre.

## 3. RENDSZERES TESTMOZGÁS

Amellett, hogy mozgás közben levezetheti feszültségét, segít megőrizni fizikai erőnlétét és növeli teherbíró képességét is. pl.: séta, úszás, kerékpározás

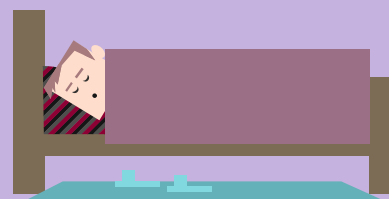
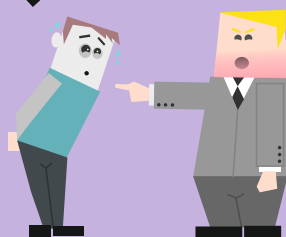
## 4. CSALÁDI, BARÁTI TÁMOGATÁS

Szánjon elég időt és energiát családi és baráti kapcsolataira! Nem csak a tőlük kapott támogatás, hanem pusztán a velük töltött idő is sokat segít a stressz szintje csökkentésében.



## 5. PIHENTETŐ ALVÁS

Nem csak az alvás mennyisége a fontos, hanem a minőség is sokat számít. Nézze meg, hogyan teheti kényelmesebbé, pihentetőbbé alvását!



## 6. NE RÁGÓDJUNK FELESLEGESEN

Ha úgy ítéli meg, hogy egy negatív helyzetet nem tud változtatni, próbálja meg elterelni a figyelmét! Ilyenkor nagyon jó lehet, ha másokkal találkozik és valamilyen aktív tevékenységet választ.



## 7. IDŐGAZDÁLKODÁS

Nem lehet mindent egy napba besűríteni, ezt el kell fogadni. Próbáljon meg napirendet tervezni! Ne zsúfolja túl a napot, hagyjon időt a pihenésre és az esetlegesen utolsó percben felbukkanó teendőkre is.



## 8. RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK

Ezt az időt csak önmagára szánhatja. Ezek a gyakorlatok nem csak a lelkének tesznek jót, hanem a testének is, ugyanis csökkentik a stressz hormonok szintjét.

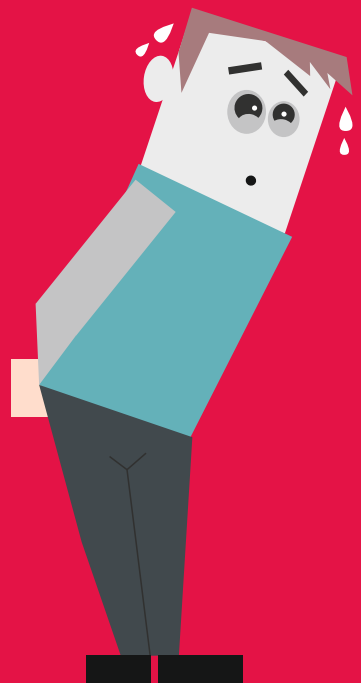
## 9. TORNA NAPKÖZBEN

Akár álló, akár ülő munkát végez, napközben többször szánjon időt arra, hogy szeméit, nyak-, váll- és hátizmait megtornáztassa, ellazítsa.

## 10. LÉGZŐGYAKORLATOK

Ha lehetséges csukott szemmel, friss levegőn végezze. 1-2 percen keresztül vegyen mély levegőt, és próbálja lelassítani légzését.

Az itt felsorolt tippek csak javaslatok, mindenkinek más megoldás válik be. Ha bővebb tájékoztatást szeretne, vagy úgy érzi, támogatásra van szüksége a stresszel való megküzdésben, akkor keressen fel egy ebben jártas szakembert. Egy pszichológus segítségével elsajátíthat különféle stressz kezelési és stressz csökkentési technikákat, melyekkel könnyebbé teheti életét.



**10**  
**jó**  
**tanács**

Magas a  
**STRESSZ**  
szintje?



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# Magas a STRESSZ szintje?

## 1. ODAFIGYELÉS

Figyeljen oda teste jelzéseire! Figyelje meg, hogy milyen helyzetektől válik feszültté, ingerültté, vagyis melyek jelentenek több stresszt az Ön számára.

## 2. KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

Az összetett, lassan felszívódó szénhidrátok kiegyensúlyozzák a vércukorszintjét és csökkentik a fáradtságérzetet, ami általánosan jól hat a stressz szintre.

## 3. RENDSZERES TESTMOZGÁS

Amellett, hogy mozgás közben levezetheti feszültségét, segít megőrizni fizikai erőnlétét és növeli teherbíró képességét is. pl.: séta, úszás, kerékpározás

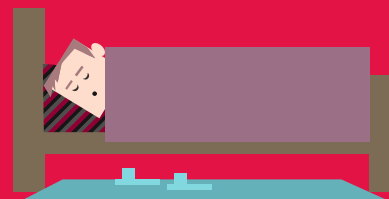
## 4. CSALÁDI, BARÁTI TÁMOGATÁS

Szánjon elég időt és energiát családi és baráti kapcsolataira! Nem csak a tőlük kapott támogatás, hanem pusztán a velük töltött idő is sokat segít a stressz szintje csökkentésében.



## 5. PIHENTETŐ ALVÁS

Nem csak az alvás mennyisége a fontos, hanem a minőség is sokat számít. Nézze meg, hogyan teheti kényelmesebbé, pihentetőbbé alvását!



## 6. NE RÁGÓDJUNK FELESLEGESEN

Ha úgy ítéli meg, hogy egy negatív helyzetet nem tud változtatni, próbálja meg elterelni a figyelmét! Ilyenkor nagyon jó lehet, ha másokkal találkozik és valamilyen aktív tevékenységet választ.



## 7. IDŐGAZDÁLKODÁS

Nem lehet mindent egy napba besűriteni, ezt el kell fogadni. Próbáljon meg napirendet tervezni! Ne zsúfolja túl a napot, hagyjon időt a pihenésre és az esetlegesen utolsó percben felbukkanó teendőkre is.



## 8. RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK

Ezt az időt csak önmagára szánhatja. Ezek a gyakorlatok nem csak a lelkének tesznek jót, hanem a testének is, ugyanis csökkentik a stressz hormonok szintjét.

## 9. TORNA NAPKÖZBEN

Akár álló, akár ülő munkát végez, napközben többször szánjon időt arra, hogy szeméit, nyak-, váll- és hátizmait megtornáztassa, ellazítsa.

## 10. LÉGZŐGYAKORLATOK

Ha lehetséges csukott szemmel, friss levegőn végezze. 1-2 percen keresztül vegyen mély levegőt, és próbálja lelassítani légzését.

Az itt felsorolt tippek csak javaslatok, mindenkinek más megoldás válik be. Ha bővebb tájékoztatást szeretne, vagy úgy érzi, támogatásra van szüksége a stresszel való megküzdésben, akkor keressen fel egy ebben jártas szakembert. Egy pszichológus segítségével elsajátíthat különféle stressz kezelési és stressz csökkentési technikákat, melyekkel könnyebbé teheti életét.