



Drodzy wychowankowie, po długich rozmowach telefonicznych, na Messendere, Facebooku, zauważyłam, że w dalszym ciągu borykacie się z problemami, którymi nie możecie dać sobie rady. Nadmiar nauki, siedzenie w domu, brak relaksu wpływa na negatywne wasze samopoczucie.

W związku z obecną sytuacją chciałam zaproponować Wam przeanalizowanie listy porad nt". Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?."

Jeżeli macie swoje ciekawe pomysły i chcecie nimi się podzielić z innymi to proszę o przesłanie na mój adres mail jola.hume@onet.pl,

(dla tych co nie mają, a chcą się podzielić swoimi pomysłami), Messenger, sms-em.

Lista porad:

1. Rozmowa z osobami, którym ufam może pomóc.
2. Utrzymuj zdrowy styl życia :odpowiednia dieta, regularny sen, ćwiczenia, wietrzenie mieszkania.
3. Nie pal, nie używaj alkoholu.
4. Szukaj wiarygodnych źródeł informacji.
5. Ogranicz oglądania, słuchania relacji w mediach.
6. Stosuj treningi relaksacyjne albo poszukaj własnych metod relaksujących Cię, metod radzenia sobie w sytuacjach stresujących (napinanie -rozluźnianie poszczególnych grup mięśni), kontrolowany miarowy oddech, rozwiązywanie łamigłówek, ćwiczenia na pamięć, gry planszowe itp.)
Znajdź sobie nowe hobby (szycie, gotowanie, spróbuj malować, szkicować).
7. nie podtrzymuj organizmu w stanie podwyższonego stanu gotowości, napięcia.
8. Stosuj wizualizacje.



9.Skup się na codziennych czynnościach.

10.Pamiętaj-ten stan minie!

11..Pamiętaj-wszystko jest pod kontrolą!

12.Nie na wszystko mamy wpływ-nieraz musimy pogodzić się z faktami, z rzeczywistością i postarać się w miarę możliwości zaakceptować-dostosować do niej.

Pozdrawiam wych.J.Hume