



# УПРАВЉАЈТЕ СТРЕСОМ

1. Редовно примењујте угодне и опуштајуће активности у својој свакодневници - направите вашу листу начина за опуштање, нпр. читање књиге, слушање музике, купање, нежност са партнером.
2. Ако имате превише обавеза, елиминишите непотребне и покушајте да не преузимате нове одговорности у свом професионалном или приватном животу.
3. Ако вас нешто или неко мучи, отворено изнесите своју забринутост.
4. Прилагодите се стресним ситуацијама тако што ћете променити свој став и очекивања.
5. Размотрите ширу слику питајући се колико ће ситуација бити важна у будућности.
6. Покушајте да сагледате стресну ситуацију из позитивније перспективе.
7. Размислите о прихватању мишљења да је у реду не радити све савршено.
8. Уместо да се фокусирају на ствари које су ван ваше контроле, фокусирајте се на оно што можете да контролишете, нпр. на начин на који реагујете на проблеме.
9. Потражите подршку породице, пријатеља од поверења или стручњака за ментално здравље ако треба да се „испразните“ у вези са стресним ситуацијама.
10. Можете водити дневник о томе када и како се осећате под стресом, да бисте разумели извор свог стреса и сопствени одговор на стрес. На тај начин ћете можда наћи право решење да га умањите или избегнете.

