

Stresszkezelés

A stressz jelei

A stressz azt jelenti,
hogy valamivel nehezen birkózunk meg,
izgulunk miatta.

Úgy érezhetjük, hogy nem bírjuk
megoldani a helyzetet.

Például a munkahelyen az első nap
lehet stresszes,
mert izgulunk, hogy ügyesek legyünk.

A stresszt mindenki hasonlóan éli át,
de azért vannak különbségek.

Van, aki inkább sír,
van, aki ideges lesz.

A testünkön ezeket vehetjük észre:

- Megfeszül a vállunk, a karunk
- Egyre gyorsabban vesszük a levegőt
- Nagyon dobog a szívünk
- Zavaró gondolataink vannak
például: "Nem fog sikerülni"
- Idegesek leszünk
- Sírunk
- Szeretnénk inkább aludni



A stresszkezelés módjai

Ha ezeket a jeleket észleljük a testünkön,
akkor fontos, hogy kezeljük a stresszt.

Vegyünk mély levegőt!

Vegyünk egy nagy levegőt orron keresztül,
lassan fújjuk ki szájon
keresztül fújó hanggal.

Ismételjük meg ezt 5 alkalommal.



Számoljunk magunkban 10-ig!

Számoljunk el magunkban lassan 10-ig!

Ha kell, ismételjük meg!

