

PSICHOSOCIALINĖS RIZIKOS VEIKSNIŲ ŠALINIMO IR MAŽINIMO REKOMENDACIJOS

Norėdami sumažinti stresą:

- pažvelkite į problemą naujai, paanalizuokite, ar visos aplinkybės, kurios skatina psichologinį stresą, iš tikrųjų yra svarbios, prasmingos ir neišvengiamos. Ar visada būtina į jas reaguoti? Galima bandyti keisti požiūrį į daugelį kasdieninių nesvarbių, tačiau keliančių emocinę įtampą, aplinkybių;
- pasistenkite išsiaiškinti, kas jums sukelia stresą ir kaip į jį reaguojate. Sąmoningai stenkitės sumažinti savo jaučiamus stresorius;
- nustatykite aiškius savo veiklos prioritetus. Gerai pagalvokite, ką turite padaryti, o ką galima atidėti arba tiesiog nedaryti. Kiekvienam suplanuotam darbui reikia nustatyti konkretų laiką, kada jį atlikti;
- nesistenkite visko daryti vienas;
- sutelkite dėmesį į tą veiklą, kuria dabar užsiimate;
- pripažinkite savo trūkumus. Išmokite palankiai žiūrėti į save tokį, koks esate – su visais privalumais ir trūkumais;
- pažinkite save – suvokite, kokius resursus jūs turite ir suaktyvinkite tuos, kurie jums geriausiai gali padėti. Jeigu jus labai veikia malonūs kvapai, panaudokite šią savybę, kad atsipalaiduotumėte. Jeigu esate linkęs bendrauti, sąmoningai daugiau laiko praleiskite su pažįstamais ir pan.
- tobulėkite – ugdykite gerąsias būdo savybes. Kantrybė, atlaidumas, pakanta, pagarba, dėkingumas ir meilė gydo sielą, padeda gyventi darnoje su savimi, kitais žmonėmis;
- neišgyvenkite dėl tų dalykų, kurių asmeniškai negalite pakeisti;

- mankštinkitės: mankšta, sportas, pasivaikščiojimas, bėgiojimas ir daugelis kitų fiziškai aktyvių užsiėmimų yra natūraliausias būdas sustiprinti organizmą, nervų sistemą, pagerinti nuotaiką;
- juokaukite, teigiamai mąstykite (aiškus ir pozityvus mąstymas). Pozityvios mintys gimdo pozityvius veiksmus. Viena iš streso įveikimo paslapčių yra minčių ir proto valdymas. Reikia mokytis keisti neigiamą pokalbį su savimi daug pozityvesniu „vidiniu tekstu“;
- pasikalbėkite su draugu arba šeimos nariu (paramos ieškojimas ir teikimas). Daugeliui žmonių sunku įveikti stresą vieniems, todėl yra būtina ieškoti draugų ar kitų žmonių paramos. Kai sunku, reikalingas kitų supratimas, užuojauta, pagalba arba tiesiog išklausymas. Tai padeda išsivaduoti iš sunkių jausmų ir atrasti atsakymus į rūpimus klausimus. Stiprinant tarpusavio santykius ir bendravimo įgūdžius, taprėja ryšiai su kitais žmonėmis;
- sureguliuokite gyvenimo stilių – subalansuokite mitybą, nevartokite centrinę nervų sistemą veikiančių medžiagų (nikotino, alkoholio), laikykitės darbo ir poilsio režimo;
- pakeiskite aplinką, paklauskite muzikos, kurkite regimuosius vaizdus, planuokite savo atostogas;
- pasimasąžuokite, atpalaiduokite raumenis, įsivaizduokite ką nors malonaus, giliai kvėpuokite;
- išmokite žmonėms sakyti „ne“, jei jaučiatės per daug apkrautas. Nedarykite tų dalykų, kurie nėra ypatingai svarbūs. Galbūt jūs prisiimate daugiau atsakomybės, negu iš tikrųjų galite susidoroti. Jei kažkas prieštarauja, pateikite savo priežastis ir būkite pasirengęs išklaudyti ir siekti kompromiso.