

как справиться со стрессом?

Определите причины стресса

Вначале имеет смысл посмотреть, что спровоцировало стресс. Затем вы можете подумать о том, как смягчить или избежать этого триггера в будущем. При этом может помочь обращение внимания на то, когда были пересечены собственные границы. Например, вы можете попробовать чаще говорить "нет" или напрямую решать существующие проблемы/конфликты.

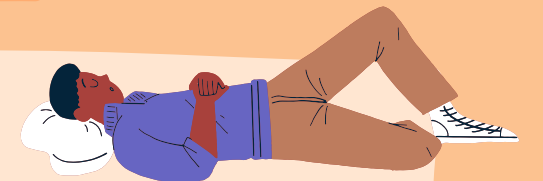
Полезно уменьшить стресс как можно раньше, иначе он может оказать (дальнейшее) негативное влияние на психическое и физическое здоровье.



Облегчение и восстановление

Нам всем необходим регулярный отдых. Вот почему важно сознательно делать перерывы и не загружать день постоянной деятельностью. Во время стресса мы выходим из равновесия и не восстанавливаемся в достаточной мере. Чтобы предотвратить развитие (дополнительного) стресса, важно восполнить свою энергию до того, как она будет израсходована.

Регулярный отдых и расслабление дают нам больше энергии, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями. В целом, важно всегда возвращаться к балансу активности и отдыха, чтобы уметь справляться с возникающим стрессом на ранней стадии.



Что может помочь?

- Физические упражнения и спорт (например, прогулки, пробежки, хайкинг, йога...)
- Проведение расслабляющего времени с друзьями или семьей
- Делать что-то своими руками (например, заниматься музыкой, живописью, гончарным делом, рукоделием, готовить, печь...)
- Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление или медитации
- Достаточный сон
- Записывать мысли и проблемы, например, в дневник
- Слушать музыку, смотреть фильм
- Воспоминания о приятных вещах или событиях
- Составьте список полезных действий на случай стресса (экстренный план на случай стресса)

Что вам уже помогло справиться со стрессом?
Какие занятия, люди, животные или места дают вам силу или энергию?



Полезно поговорить о своих чувствах и проблемах с друзьями или родственниками или обратиться за профессиональной поддержкой (например, к психологам или психотерапевтам).

Мы, сотрудники проекта NEDA, рады помочь Вам почувствовать себя лучше!
Позвоните нам!



контакт проекта NEDA:

FEM (девушки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Тел.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (девушки/женщины) & MEN (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201; MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at