

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Інформаційний лист для працівників ЗДО №1 «Ластівка»

Як проявляється стрес?

Не потрібно бути лікарем, щоб побачити «тривожні дзвіночки»:

У тілі

- коли постійно відчуваєш втому або напруження;
- без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);
- важко дихати;
- відсутній апетит. Проблеми з травленням.

У поведінці

- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотинном, кавою або наркотичними речовинами.

В емоціях

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

У думках

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;
- важко приймати будь-які рішення.

Як не слід боротися зі стресом?

Щоб проблеми не поглинули тебе разом із твоїми мріями, не слід:

- «виправляти» настрій алкоголем, сигаретами, наркотичними речовинами, кавою, солодощами, переїданням;
- відкладати життя й цілі на потім;
- дистанціюватися від людей, переживати стрес на самоті;
- вивільняти негатив криками, сварками;
- звинувачувати в негараздах себе;
- копатися в минулому й критикувати себе за вчинки та думки;
- опускати руки й переставати боротися;
- чекати, коли пройде саме.

Буде простіше уникати саморуйнування, якщо ти визначиш свої цінності. Якою людиною хочеш бути та як хочеш жити? Це ядро стійкості.