



Nadia Lutsan, Anna Struk

Un ghid practic despre cum să gestionăm stresul

Recomandări pentru adolescenți

Cum să te ajuți în ceea ce privește stresul?

1. **Schimbă-ți perspectiva și îndreaptă-și atenția către lumea exterioară.** Vezi ce te face fericit: cum înflorește natura, sunetul vântului, foșnetul frunzelor și cântecul păsărilor într-un parc. Concentrează-te la ceea ce vezi și auzi chiar acum. Petrece timp afară mai des. Fă-ți un obicei din a te plimba în pădure sau prin parc o oră pe zi.
2. **Practică sporturi.** În același timp, nu vrei să fie nevoie să mergi la sală; exercițiile de dimineață și alergare ușoară sunt suficiente. O porție pe zi este furnizată.
3. **Schimbă fotografia și mergi într-o excursie.** Pe străzile orașului natal, prin țări europene, în Carpați, impresii noi și emoții pozitive te vor distra, cel puțin pentru o vreme.
4. **Găsește-ți hobby-ul preferat.** Este un grozav eliberator de stres. Întreabă-te: ce îmi place să fac? Poți scrie poezie, poți coase, tricotă, poți găti capodopere culinare sau poți studia psihologia. Acum, începe fără întârziere. Te va face mai calm/ă și mai fericit/ă.

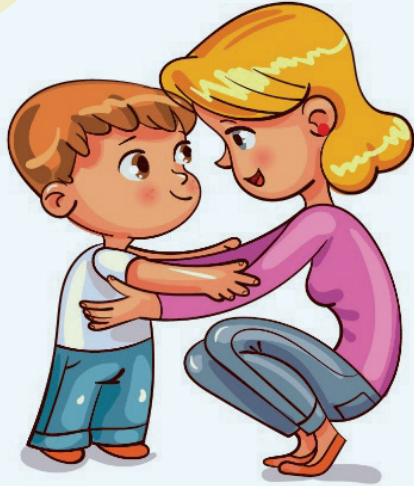
În timpul războiului, o persoană se poate simți șocată, furioasă, deprimată, cu stări fluctuante și cu probleme de somn. Este o reacție psihologică firească la stres.

1. **Comunică cu rudele și cu oamenii apropiați.** Susține-i în aceste vremuri dificile. Este important atât pentru ei, cât și pentru tine. Îți va oferi oportunitatea de a-ți deschide sufletul și de a vorbi. Ai grijă de ceilalți. Acum, orice ajutor este potrivit și necesar.
2. **Fă o baie.** O baie fierbinte seara, cu săruri și uleiuri esențiale liniștitoare, relaxează complet și, cel mai important, asigură un somn liniștit și sănătos.

3. **Zâmbește mai des.** Oamenii zâmbesc ca răspuns la evenimente, nu întotdeauna pozitive. Deși zâmbetul este considerat un semn al bunătații, al compasiunii sau al bucuriei, ajută la calmare într-o situație periculoasă. Râsul previne cel mai bine stresul.
4. **Cel mai bine ar fi să înțelegem că viața are atât momente bune cât și rele.** Fii recunoscător pentru ceea ce ai. Recunoștința este un mod de a evita stresul. În loc de nemulțumire, găsește plăcere în ceea ce ai.
5. **Visează și imaginează-ți.** În psihologia pozitivă există o tehnică numită „vizualizare”. În esență, înseamnă a visa despre ceea ce dorești și o faci cu plăcere și la timpul prezent. Această tehnică te va ajuta să obții ceea ce ți-ai imaginat și să faci o listă cu lucrurile care-ți aduc fericire. Dacă vrei o schimbare a situației, trebuie să privești în viitor și să fii capabil să trasezi o nouă viață pentru tine cu noi oportunități. Aceste cursuri pot fi o formă de eliberare de stres.
6. **Folosește tehnici de vizualizare.** Cum să vizualizezi: Închide ochii și imaginează-te într-un loc sigur și calm, o plajă sau o pădure. De ce ajută: Vizualizarea ajută la detensionare și calmare.
7. **Concentrează-te pe ce poți face aici și acum.** Acestea pot fi mici misiuni sau acțiuni care pot fi benefice pentru tine și familia ta.
8. **Oferă-te voluntar și ajută-i pe ceilalți.** Cum să faci voluntariat: Ajută-ți vecinii, rudele sau înscrie-te în proiecte de voluntariat. De ce ajută: A-i ajuta pe ceilalți oferă un scop și îmbunătățește starea de spirit.

Alte sugestii:

Vorbiți despre situațiile stresante cu un adult în care aveți încredere.



Fă lucruri care te fac fericit.



Exprimă-ți gândurile în scris.



Petrece timp în natură.



Concentrează-te pe atuurile tale.



Antrenează-ți conștientizarea.



Sugestii pentru a gestiona momente de neajutorare:

- analizează-ți nevoile
- nu-ți minimaliza emoțiile
- fii conștient de ceea ce ți se întâmplă acum
- de ce se întâmplă
- de ce ai nevoie
- ce poți face pentru a avea grijă de tine însuși

Dacă devii furios:

- ascultă muzică calmă când ai nevoie să te relaxezi.
- ia pauze în timp ce lucrezi ca să nu lucrezi prea mult.
- îmbrățișează-ți mai des rudele, animalele de companie, jucării pufoase.
- amintește-ți Remind yourself that failures and mistakes are normal, we learn from them.
- zâmbește mai des, chiar și la propria reflexie în oglindă.
- desenează-ți temerile și îngrijorările, apoi „șterge” simbolic desenul.
- înainte de a merge la culcare, imaginează-te într-un loc sigur, calm.
- lasă „să treacă”, mental, ceea ce te deranjează, de exemplu, imaginându-ți baloane care zboară.
- caută formule pozitive, de exemplu „Sunt calm și încrezător”.
- imaginează-ți cum îngrijorările tale se topesc, ca gheața primăvara.
- înaintea unei sarcini dificile, spune-ți, în gând, „Mă voi descurca!”

Aceste sugestii te vor ajuta să rămâi calm și echilibrat, să te înțelegi mai bine și să-ți gestionezi mai bine experiențele. Ai răbdare cu tine, studiază temeinic și crede în tine. Și dacă, uneori, lucrurile nu merg foarte bine – este normal. Tu te descurci foarte bine!

A thick white curved line starting from the left edge and curving upwards towards the right.

Nadia Lutsan, Anna Struk

How to cope with stress

Four yellow rectangular bars of varying heights and widths, arranged in a descending staircase pattern from left to right.

PRESERVING
YOUTH MENTAL
WELLBEING
IN WARTIME
MIGRATION CRISIS

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

1. CHANGE THE FOCUS ON THE OUTSIDE WORLD.



A WALK IN THE FOREST



THE RUSTLE OF LEAVES



BIRDS SINGING



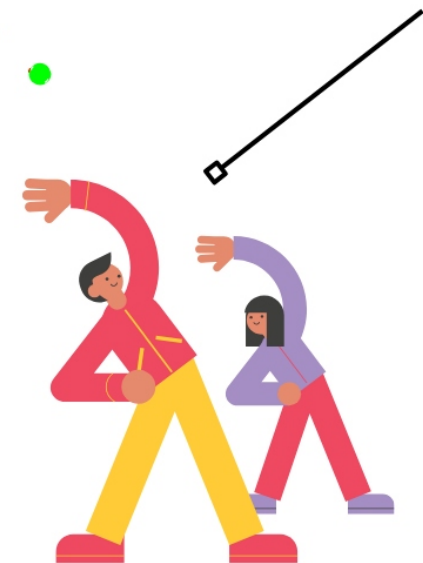
TIME WITH FRIENDS



TIME WITH A BOOK

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

2. TO PLAY SPORTS



MORNING EXERCISES



MORNING RUN



FOOTBALL



YOGA



DANCING WITH FRIENDS

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

3. CHANGE THE PHOTO AND GO ON A TRIP



TRAVELING TO EUROPEAN COUNTRIES



TRAVELING IN THE CARPATHIANS



TIME WITH FRIENDS/FAMILY



CYCLING TRIP

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

4. FIND YOUR FAVORITE HOBBY.



DRAWING



COOKING



EMBROIDERY



SPORT



SINGING

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

5. COMMUNICATE WITH YOUR FAMILY AND FRIENDS



6. SMILE MORE OFTEN



7. STOP FEELING SORRY FOR YOURSELF



8. DREAM AND FANTASIZE



9. FOCUS ON WHAT YOU CAN CONTROL



HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

10. VOLUNTEER OR HELP OTHERS:



ORPHANS



MILITARY



OLD PEOPLE



NATURE



ANIMALS

FURTHER ADVICE:



TALK TO A TRUSTED ADULT



**DO THINGS THAT MAKE YOU
HAPPY**



SPEAK UP IN WRITING

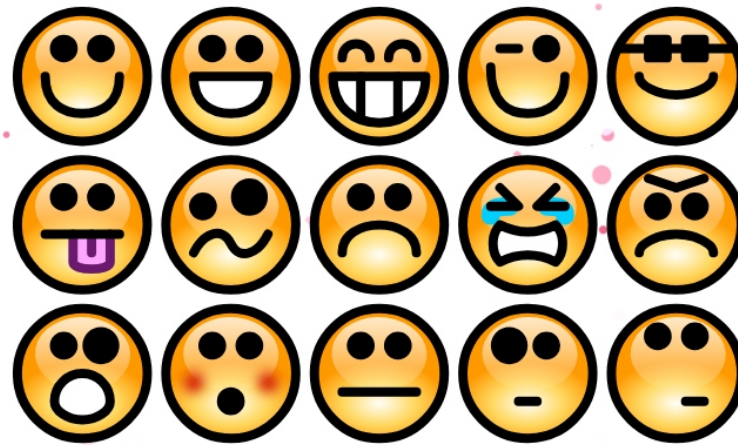
ATTENTION

PRACTICE MINDFULNESS

TIPS FOR DEALING WITH MOMENTS OF HELPLESSNESS:



**ANALYZE YOUR NEEDS/WHY
THIS HAPPENED**



DON'T DEVALUE EMOTIONS



LOVE YOURSELF

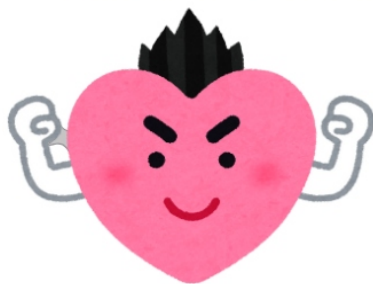


IF YOU'RE ANGRY:



**HUG YOUR FAMILY/PETS/TOYS
MORE OFTEN**

**BEFORE A DIFFICULT TASK, TELL
YOURSELF: "I CAN DO IT!"**



**BEFORE GOING TO BED, IMAGINE YOURSELF
IN A SAFE, CALM PLACE**



**"LET GO" OF WHAT BOTHERS
YOU**



**SMILE MORE OFTEN AT YOUR
REFLECTION IN THE MIRROR**



LISTEN TO CALM MUSIC



**MISTAKES ARE NORMAL, WE LEARN FROM
THEM**



**IMAGINE YOUR WORRIES MELTING AWAY LIKE
ICE IN SPRING**



wsb.edu.pl/mentuwell