



Nadia Lutsan, Anna Struk

Praktinis vadovas, kaip susidoroti su stresu

Rekomendacijos paaugliams

Kaip padėti sau įveikti stresą?

1. **Perkelkite dėmesį į išorinį pasaulį.** Pažiūrėkite, kas jus džiugina: gamtos žydėjimas, vėjo garsai, lapų ošimas ir/ar paukščių giedojimas ramiame parke. Susikoncentruokite į tai, ką matote ir girdite dabar. Dažniau leiskite laiką lauke. Įpraskite valandą kasdien vaikščioti miške ar parke.
2. **Sportuokite.** Nebūtina kasdien eiti į sporto klubą, pakanka rytinių pratimų ir lengvo bėgimo. Sutaupoma pinigų.
3. **Pasikeiskite nuotrauką ir leiskitės į kelionę.** Gimtojo miesto, Europos šalių ar gyvenamos vietos gatvės....nauji išpūdžiai ir teigiamos emocijos padės bent kuriam laikui atitraukti dėmesį.
4. **Raskite savo mėgstamą hobį.** Tai puikus streso būdas suvaldyti. Paklauskite savęs: ką man patinka daryti? Galbūt mėgstate kurti eiles, siūti, megzti, gaminti kulinarius šedevrus ar studijuoti psichologiją. Pradėkite nedelsdami. Tapsite ramesni ir laimingesni.

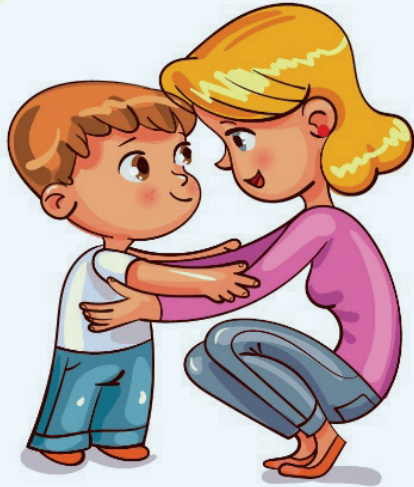
Karo metu žmogus gali jaustis sukrėstas, piktas, prislėgtas, turėti nuotaikų kaitą ir miego sutrikimų. Tai normali psichologinė reakcija į stresą...

1. **Bendraukite su artimaisiais.** Palaikykite juos šiuo sunkiu metu. Tai labai svarbu ir jiems, ir jums. Bendravimas padės išlieti savo sielvartą, pasikalbėti. Rūpinkitės kitais. Dabar bet kokia pagalba yra tinkama ir reikalinga.
2. **Išsimaudykite.** Šilta vakarinė vonia su jūros druska ir raminančiais eteriniais aliejais padės atsipalaiduoti, pagerins ramų ir sveiką miegą.

3. **Dažniau šypsokitės.** Žmonės šypsosi reaguodami į įvykius ir nebūtinai į teigiamus. Nors šypsena laikoma gerumo, užuojautos ar džiaugsmo ženklu, ji padeda nusiraminti pavojingoje situacijoje. Juokas yra geriausia streso prevencija.
4. **Nustokite gailėtis savęs.** Geriausia suprasti, kad gyvenime yra ir blogų, ir gerų akimirkų. Būkite dėkingi už tai, ką turite. Dėkingumas yra puikus būdas išvengti streso. Vietoj nuolatinio nepasitenkinimo džiaukitės tuo, ką turite.
5. **Svajokite ir fantazuokite.** Pozityvioje psichologijoje yra technika, vadinama „vizualizacija“ – įsivaizdavimas, ko norite ir darote tai su malonumu, nors ir su esama įtampa. Padės gauti tai, ką įsivaizdavote, ir išvardyti, kas jus džiugina. Jei norite pakeisti situaciją, turite pažvelgti į ateitį ir sugebėti piešti sau naują gyvenimą su naujomis galimybėmis. Šie užsiėmimai padeda atsitraukti nuo stresinės situacijos.
6. **Naudokite vizualizacijos metodus:** Kaip tai padaryti: Užsimerkite ir įsivaizduokite save ramioje, saugioje vietoje, pavyzdžiui, paplūdimyje ar miške. Kodėl tai padeda: Vizualizacija padeda sumažinti įtampą ir nusiraminti.
7. **Sutelkite dėmesį į tai, ką galite kontroliuoti:** Sutelkite dėmesį į tai, ką galite padaryti čia ir dabar. Tai gali būti mažos užduotys ar veiksmai, naudingi jums ir jūsų šeimai.
8. **Savanoriaukite arba padėkite kitiems:** Kaip tai padaryti: Padėkite kaimynams, artimiesiems ar dalyvaukite savanorių projektuose. Kodėl tai padeda: Pagalba kitiems sukuria tikslą ir pagerina nuotaiką.

Kiti patarimai:

Kalbėkite apie stresines situacijas su patikimu suaugusiuoju.



Darykite tai, kas jus džiugina.



Išreikškite save raštu.



Praleiskite laiką gamtoje.



Sutelkite dėmesį į savo stipriąsias puses.



Treniruokite sąmoningumą.



Patarimai, kaip elgtis bejėgiškumo akimirkomis:

- Išanalizuokite savo poreikius
- Nenuvertinkite emocijų
- Žinokite, kas su jumis dabar vyksta
- Kodėl taip atsitiko
- Ko jums reikia
- Ką galite padaryti, kad pasirūpintumėte savimi

Jei supykstate:

- Klausykitės ramios muzikos, kai reikia atsipalaiduoti.
- Mokydamiesi darykite pertraukas, kad nepervargtumėte.
- Dažniau apkabinkite artimuosius, augintinius, minkštus žaislus.
- Priminkite sau, kad nesėkmės ir klaidos yra normalu, mes iš jų mokomės.
- Dažniau šypsokitės, net ir savo atspindžiui veidrodyje.
- Nupieškite savo baimes ar rūpesčius, o tada simboliškai „nuimkite“ piešinį.
- Prieš miegą įsivaizduokite save saugioje, ramioje vietoje.
- Mintyse „paleiskite“, kas jus vargina, pavyzdžiui, įsivaizduodami problemans išskrendančias skriejančiuose kamuoliukuose.
- Sugalvokite teigiamų teiginių, pavyzdžiui: „Esu ramus ir pasitikin-tis savimi“.
- Įsivaizduokite, kaip tirpsta jūsų rūpesčiai, kaip ledas pavasarį.
- Prieš sunkią užduotį mintyse sau pasakykite: „Susitvarkysiu!“

Šie patarimai padės jums išlikti ramiems ir subalansuotiems, geriau suprasti save ir susidoroti su savo patirtimi. Būkite kantrūs su savimi, daug mokykitės ir tikėkite savimi. Ir jei kartais kažkas neveikia – tai normalu. Bet koku atveju jums gerai sekasi!

Nadia Lutsan, Anna Struk

How to cope with stress

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



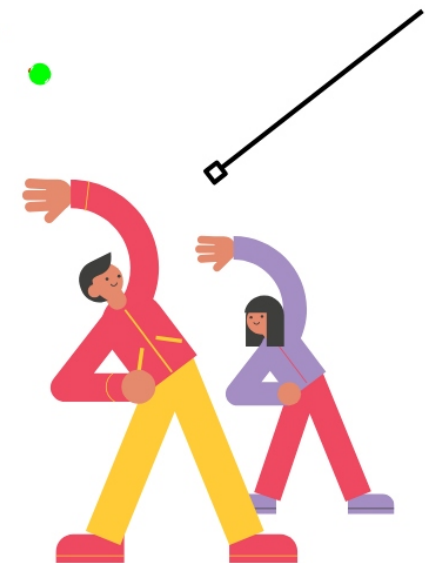
TIME WITH FRIENDS



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

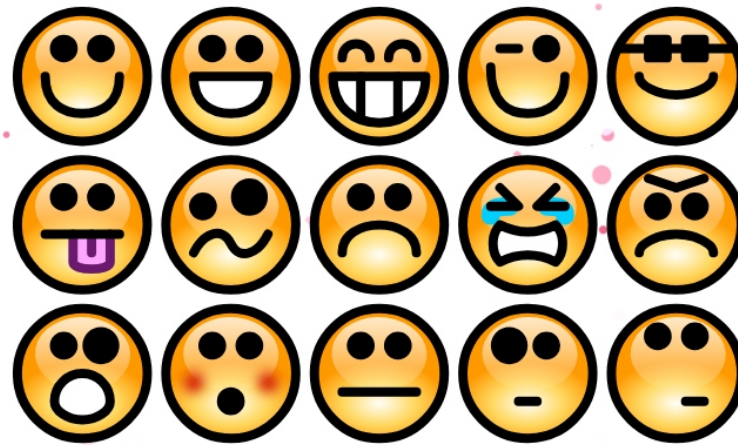
ATTENTION

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