



Kas yra *stresas*?

Kas yra *stresas*?

Kiekvieno žmogaus organizmas reaguoja į nepalankius veiksnius. Žmogaus organizmo reakcijų visuma vadinama **STRESU** arba įtampos būseną.

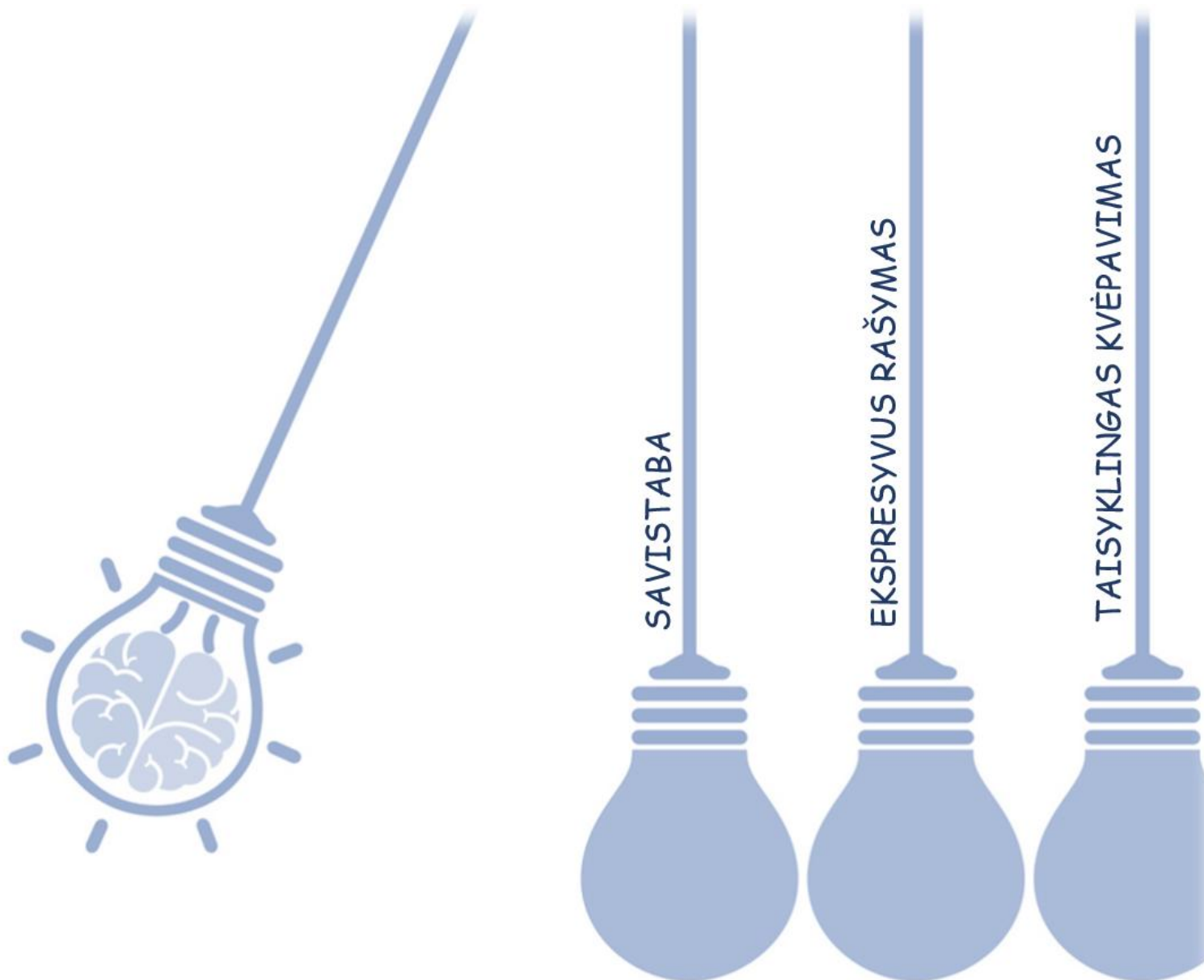


Svarbu !

Įvykių valdyti negalime,

galime valdyti tik **SAVO PAČIŲ ATSAKĄ**
per tam tikrą laiko intervalą.





3 BŪDAI (I)VEIKTI

Savistabos būdu **pagaukite savo mintis** ir paklauskite savęs ar iš tikrųjų taip yra, ar tik taip galvojate?

Pavyzdžiui, jeigu nerimaujate, kad susirgsite, pakeiskite frazę iš „Aš susirgsiu“ į „Aš tik galvoju, kad galiu susirgti“.

Šio pratimo metu palaipsniui atskirsite ir įsisąmoninsite, kad tai ką jūs galvojate, nebūtinai yra tikrovė.

SAVISTABA



Pradėkite **taikyti taisyklingo ir reguliaraus kvėpavimo pratimus**, skirdami pratimui kasdien po 12 minučių. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad taisyklingo kvėpavimo praktikos gerina žmogaus imunitetą, įgalina žmogų valdyti savo mintis bei mažina jaučiamą įtampą ir baimę.

TAISYKLINGAS KVĖPAVIMAS



Įvardinkite savo jausmus ir **spontaniškai** juos **aprašykite**:

- ✓ Kada jie prasidėjo?
- ✓ Kas tuo metu vyko?
- ✓ Kokie įvykiai paskatino tokiems jausmams atsirasti?
- ✓ Kokie žmonės su tuo labiausiai susiję?
- ✓ Ko labiausiai bijote?
- ✓ Kokia šių įvykių prasmė?

Apie dominuojančius neigiamus išgyvenimus rašymui skirkite 15 – 20 min. kasdien, mažiausiai keturias dienas iš eilės. Daugybė pasaulio mokslinių tyrimų patvirtino ekspresyvaus rašymo metodo naudą fizinei ir psichikos sveikatai. Tokiu būdu išveikiamos ir įsisąmoninamos emocijos, perorganizuojamos mintys, sunkumai įgauna platesnį spektrą, padedantį rasti išeitį.

EKSPRESYVUS RAŠYMAS