



8 SOĻI STRESA MAZINĀŠANAI COVID-19 IZPLATĪBAS LAIKĀ

#MENTĀLĀVESELĪBAIRSVARĪGA



Pietiekams miegs

Tā trūkums var negatīvi ietekmēt garastāvokli, enerģijas līmeni un fizisko veselību.



Veselīgs uzturs

Tas var samazināt stresa negatīvo ietekmi. Pārāk liels kofeīna patēriņš var novest pie paaugstinātas trauksmes sajūtas - labāk dzer tīru ūdeni.



Fiziskas aktivitātes

Tās uzlabo vispārējo veselību, samazina stresu un veicina endorfīna veidošanos, kam ir nomierinošs efekts.



Rūpes par sevi

Velti laiku hobijiem un jaunu prasmju apgūšanai, klausies mūziku, lasi, ej pastaigās, dari to, kas patīk.



Laika plānošanas prasmes

Šīs prasmes palīdzēs vispārējai stresa mazināšanai un veicinās balansu darba dzīvē.



Atpūtas metodes

Meditācija, elpošanas vingrinājumi un joga ir lieliski palīgi cīņā ar stresu.



Sazinies ar tuviniekiem

Uzturi kontaktus - izmanto zvanus, video saziņu, īsziņas. Pievienojies tiešsaistes atbalsta vai interešu grupām.



Atrisini stresa situācijas

Ja kas nomāc, labāk to ar kādu pārrunāt nevis glabāt pie sevis. Nebaidies lūgt palīdzību.