



# OKIEŁZNAJ STRES

- Staraj się myśleć pozytywnie
- Zaakceptuj, że istnieją zdarzenia, których nie możesz kontrolować
- Bądź asertywny
- Znajdź swój sposób na redukcję stresu
- Jedz zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki
- Efektywnie zarządzaj czasem, planuj, organizuj
- Odpoczywaj i zadbaj o regularny sen
- Ucz się technik relaksacyjnych, np. medytacji lub jogi
- Ćwicz regularnie, uprawiaj sport
- Nie spożywaj alkoholu, substancji psychoaktywnych
- Poszukaj wsparcia u bliskich i przyjaciół
- Przytulaj psa lub kota (dogoterapia i felinoterapia obniża stres)
- Jeśli odczuwasz silny stres korzystaj z pomocy psychologa, psychoterapeuty

źródło: Heszen-Celińska I., Sęk H.  
Psychologia zdrowia. PWN 2020



WARSZAWSKI  
UNIWERSYTET  
MEDYCZNY