



emocjonalny  
**FITNESS**

# OPANUJ STRES

## - poznaj 5 skutecznych wskazówek

Stres o umiarkowanym nasileniu może motywować do działania i rozwoju, jednak chroniczny stres może prowadzić zarówno do chorób psychicznych, jak i fizycznych. Dlatego tak istotna jest umiejętność zarządzania stresem.



### Praktykuj techniki relaksacyjne

Głębokie oddychanie, medytacja, joga i proste ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w obniżeniu poziomu stresu.



### Bądź świadomy swoich emocji

Nazywanie i rozumienie swoich emocji pomaga w ich kontrolowaniu.



### Zadbaj o zdrowy styl życia

Regularna aktywność fizyczna pomaga w wydzielaniu endorfin, które poprawiają nastrój, a zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu wspierają zdrowie psychiczne.



### Skieruj swoją uwagę w inną stronę

Im bardziej skupisz się na źródłach niepokoju, tym bardziej się stresujesz, dlatego tak ważne jest, aby skierować swoją uwagę w inną stronę.



### Szukaj wsparcia

Dzielenie się swoimi uczuciami i problemami z zaufanymi osobami redukuje uczucie izolacji, pomocna może być także terapia.