

# #nastolatkuogarnij



## STRES



SPECJALISTYCZNA PORADNIA WSPIERANIA ROZWOJU I TERAPII  
[www.spwrit.pl](http://www.spwrit.pl)



### DABAJ O SWOJE CIAŁO

Codziennie wygospodaruj czas na ruch, jeśli nie masz psa i ... nie możesz wyjść z domu, poćwicz przy otwartym oknie lub na balkonie. Jeśli nie lubisz ćwiczyć włącz swoją ulubioną muzykę i tańcz. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu się...owoce, warzywa, ryby, woda...wiesz te rzeczy..

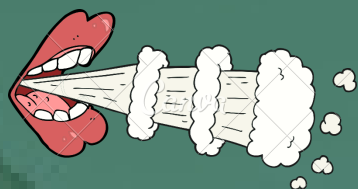
### DBAJ O SEN I WYPOCZYNEK

Zaplanuj sobie przerwy w pracy i nauce.  
Śpij co najmniej 8-10 godzin, w zależności od wieku.  
Możesz prowadzić dziennik snów.  
Część dnia przeznacz na całkowity reset.



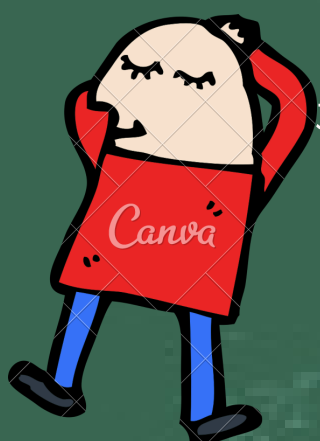
### ROZPOZNAJ I ODDYCHAJ

Naucz się rozpoznawać poziom stresu i moment kiedy potrzebujesz przerwy.  
Zastanów się, a najlepiej poczuj, gdzie zlokalizowane jest napięcie...kark, brzuch, głowa...  
Naucz się oddychać przeponą...jest wiele tutoriali na ten temat na yt, albo appek np: relax lite.  
Gdy masz już dość ...daj sobie czas i przerwę i...oddychaj.



### ŚWIĘTUJ SUKCESY, KOLEKCJONUJ MIŁE CHWILE

Chwal się za drobne sukcesy i za wysiłek.  
Bądź dla siebie dobry... zrób dla siebie coś miłego, myśli o sobie dobrze...jesteś dobry, taki jaki jesteś.  
Jeśli czujesz, że wykonałeś kawał dobrej roboty uczcij to...to czas na świętowanie.  
Codzinnie przed snem pomyśl o 3 rzeczach, które tego dnia były dobre dla Ciebie...to Twoja kolekcja.



### STOSUJ RELAKSACJE

Jest wiele metod relaksacji, możesz wybrać ten który będzie dla Ciebie najlepszy.  
Poszukaj odpowiednich tutoriali na yt.  
Możesz stosować świadome oddychanie, wizualizacje, ASMR, treningi rozluźniania mięśni.  
Czasem wystarczy, jak posłuchasz ulubionej muzyki w spokoju..

### NIE JESTEŚ SAM

Pamiętaj trudne sytuacje i emocje, które się z tym wiążą są udziałem absolutnie każdego człowieka, nie jesteś przegrywem, gdy się stresujesz.  
Pamiętaj nie zawsze wszystko nam się udaje, życie utkane jest z porażek, nudy i czasem sukcesów.  
Zwracaj się po pomoc do rodziców i rówieśników.  
Możesz wspólnie z rodzicem poszukać pomocy tu 42 653 76 75 lub sam tu 116 111

