

Padomi, kā pārvarēt stresu:

- ◆ Saprast, ka katrs pats ir atbildīgs par savu stresu (nevainot citus);
- ◆ Atrast veidu, kā situāciju uzlabot, piem., izveidot sarakstu ar lietām, kas dzen mūs stresā, pierakstīt, ko varam darīt, lai situāciju mainītu, kā mēs varam ietekmēt radušos situāciju;
- ◆ Plānot savu laiku un noteikt prioritātes – izveidot sarakstu ar darāmajām lietām un kad viens uzdevums ir veikts, to izdzēst.
- ◆ Runāt par savām problēmām. Ja nepieciešams, lūgt speciālista palīdzību;
- ◆ Būt uzmanīgam attiecībā pret sevi, ja darbā ieguldām arī savas emocijas;
- ◆ Apzināties savu optimālo stresa līmeni:
 - būt modriem, lai to nepārsniegtu,
 - baudīt dzīvi šeit un tagad,
 - nepārslogot sevi emocionāli.
- ◆ Noturēt līdzsvaru starp darbu un brīvo laiku;
- ◆ Atmodināt sevī spēju spēlēties;
- ◆ Atlicināt laiku atpūtai un hobijiem;
- ◆ Radīt jautrību un katrā lietā saskatīt tās smieklīgo pusi, piem., cilvēku, kas mums krīt uz nerviem, iztēloties kā dzīvnieku, kam viņš līdzinās pēc izskata vai uzvedības un smieties;
- ◆ Ik pa laikam paņemt pārtraukumu;
- ◆ Ierobežot izdzertās kafijas daudzumu;
- ◆ Rūpēties par to, lai uzturs būtu sabalansēts;
- ◆ Nepieļaut pārmērīgu alkohola lietošanu;
- ◆ Atvēlēt pietiekami daudz laika miegam;
- ◆ Iemīģšanai varētu palīdzēt silta vanna, glāze piena vai komēdijas noskatīšanās;
- ◆ Gulēt diendusu, ja ir tāda iespēja, pat ar 15-20 minūtēm ir pietiekami, lai justos labāk;
- ◆ Neapņemties izdarīt vairāk nekā spējam;
- ◆ Iemācīties pateikt “Nē!”
- ◆ Izvirzīt sev reālus un sasniedzamus mērķus.

Padomus apkopojusi VPG psiholoģe Kaiva Pēča, izmantojot kursus „Stresa profilakse skolā” Grieķijā apgūto.