



Stresa mazināšana

Lieks stress organismā rada trauksmi un neveiciena organisma pielāgošanās spējas. Stress, kas palicis nepamanīts, var veicināt daudzas veselības problēmas, piemēram, augstu asinsspiedienu, sirds slimības, miega problēmas, aptaukošanos un diabētu.



MISIJA
NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA
SĀKAS AR MUMS

Kā sevi pasargāt?



Sabalansē darba un atpūtas režīmu.



Nebaidies lūgt palīdzību un padomu sarežģītā situācijā.



Definē noteiktus un sasniedzamus mērķus.



Izpildi elpošanas vingrinājumus - mierīga ieelpa caur degunu un gara izelpa caur muti.



Plāno savu laiku.



Izvairies no nevajadzīgas sāncensības.



Lielos mērķus sadalīt pa posmiem.



Mācies skaļi izteikt savas raizes, pārdzīvojumus, emocijas.



Izvērtē savas spējas.



Velti laiku sev.



Stress rada trauksmi un ar laiku samazinās organisma aizsardzības spēja. Rūpējies par sevi un veido ap sevi vidi, kas ļauj saglabāt iekšējo mieru un ļauj sasniegt labākus rezultātus.