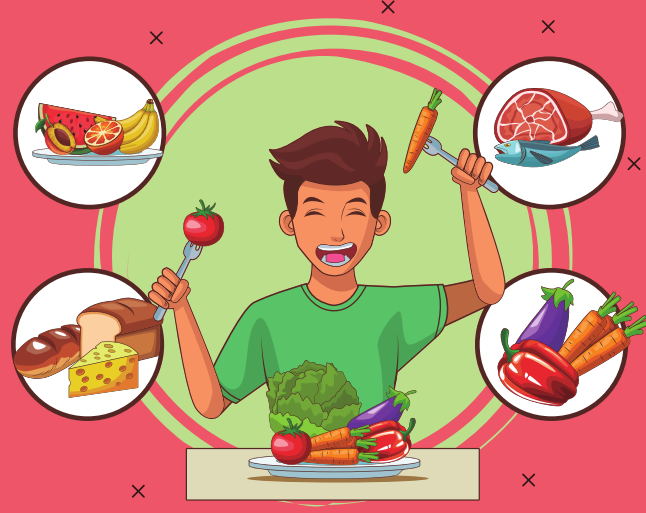


STRESLE BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENİN

Zorluklarla başa çıkabilmek için sağlık ve fiziksel enerji önemlidir. Dengeli ve sağlıklı beslenmek için tüm besin gruplarını ölçülü ve düzenli bir şekilde tüketmeliyiz.



DÜZENLİ UYUYUN

Yeterli ve verimli bir uyku düzenine sahip olmak ve her gün 6 ila 8 saat arası uyumak hem stresin kaynağını ortadan kaldırabilir, hem de stres ile mücadele etmeni sağlayabilir.



DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

Düzenli egzersiz strese karşı vücudun verdiği tepkiyi azaltır. Yani egzersiz yapanlar stres karşısında daha rahat davranır ve stresli olaylarla daha rahat başa çıkabilirler.



SEVDİKLERİNİZLE VAKİT GEÇİRİN

Sevdiklerinizle kaliteli vakit geçirmek stres seviyenizi düşürerek daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.



HOBİ EDİNİN

Enstrüman çalmak, bahçe işleriyle uğraşmak, resim yapmak vb. hobi edinerek stresini yönetebilirsin. Keyif veren hobiler stresi düşürür ve kalp ritmini düzenler.



GEREKTIĞİNDE YARDIM ALIN

Stresli durumlarla başa çıkamadığınız zaman bir uzmandan psikolojik yardım alabilirsiniz.

