



Strategii antistres

Faceți sport!



De trei ori pe săptămână!

Întârziați reacția!



Întârziați reacția dumneavoastră
într-o situație cauzatoare de stres
- Numărați până la 10.

Luați o pauză!



Petreceți cinci minute în baie sau
altă cameră.

Alegeți!

Alegeți să fiți lângă oamenii care vă fac să vă simțiți bine și vă ajută să fiți bun cu dumneavoastră înșivă.

Asumați-vă Controlul!

Există metode prin care puteți controla anumite aspecte ale situațiilor stresante? (Acțiunea ajută la evitarea depresiei.)

Schimbați!

Schimbați-vă evaluarea situației. Există un mod diferit de a privi problema care va reduce stresul? Întrebați un prieten de încredere!

Prevedeți!

Prevedeți stresul posibil și ocoliți-l. (Dacă copilul are probleme când este confruntat cu schimbări, preveniți-l din timp și acordați-i timp liber suficient înainte de a trebui să plecați undeva).

Împuterniciți!

Există lucruri pe care partenerul, prietenul, vecinul sau copilul dumneavoastră le poate face pentru a vă ajuta? Uneori ne asumăm prea multe sarcini când alții ar fi bucuroși și capabili să ne ajute.

Râdeți!



Există o metoda de a râde de o situație, de noi înșine?

Rearanjați!



Rearanjați sau restructurați rutina familiei pentru a reduce nivelul mare de stres.

Distrageți!



Faceți curat în casă, lucrați la un proiect în familie etc..

Îngrijiți-vă!



Pentru a ne îngriji de alții, **TREBUIE** să ne îngrijim de noi înșine. Perioadele prelungite de stres pot să ducă la îmbolnăviri.

Vorbiți!



Vorbiți cu un prieten, un alt părinte, un membru al familiei – mereu și mereu dacă este necesar.

Vizualizare Creativă!



1. Relaxați-vă, închideți ochii.
2. Vizualizați în detaliu ceea ce doriți să realizați etc..
3. Faceți declarații afirmative despre aceasta ca și cum s-ar întâmpla **ACUM**. De exemplu: dacă țelul dumneavoastră este o relație îmbunătățită, spuneți: „Fiul meu și cu mine ne bucurăm să ne petrecem timpul împreună, el devine mai responsabil, discutăm mai mult” etc..
4. Concentrați-vă asupra acestei imagini dimineața, înainte de culcare și oricând vă gândiți la ea.