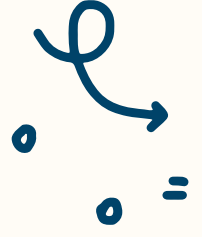




STRESLE BAŞA ÇIKMANIN

14 YÖNTEMİ



Stres, insanların yaşamlarının bir parçası olsa da, fazla stresin sağlık için zararlı olabilmesi nedeniyle önemlidir. Stresi başa çıkarmak için birçok yöntem vardır. Bunların bazıları şunlardır:



Düzenli Egzersiz

Düzenli egzersiz yapın. Egzersiz yapmak, endorfin salgılarını artırır ve bu da stresi azaltmaya yardımcı olur.



Evcil Hayvan

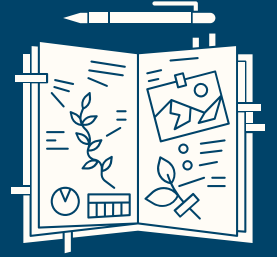
Evcil bir hayvan besleyin. Evcil hayvanlar kendimizi iyi hissetmemizi sağlarlar.

Olumlu düşünün. Negatif düşünceler stresi artırabilir, ancak olumlu düşünceler sizi rahatlatır.



Olumlu Düşünce

Günlük tutun. Günlük tutmak stresi azaltır, düşüncelerinizi berraklaştırır ve odaklanmaya yardımcı olur.



Günlük



İletişim

İletişim kurun. Arkadaşlarınızla, aile üyelerinizle veya terapistinizle konuşarak duygularınızı paylaşabilirsiniz.



Hobi

Hobilerinizi takip edin. Hobilerinizi takip etmek sizi mutlu eder ve stresi azaltır.

Dinlenin. Yeterli uyku alarak vücudunuzu ve zihninizi dinlendirebilirsiniz.



Düzenli Uyku

Evde bitki yetiştirin. Bitkiler zihin sağlığına iyi gelir ve sizi rahatlatır.



Bitki Yetiştirme



Günlük Rutin

Günlük rutinlerinizi oluşturun. Belli bir düzen sağlarsınız ve daha az stresli olursunuz.



Öz Bakım

Kendinize zaman ayırın. Kendinize ait zamanlarınızı ayırarak kendinizi dinleyebilir ve stresi azaltabilirsiniz.

Stresliyenken sakinleştirici müzik dinleyin ya da bir müzik aleti çalın.



Müzik

Stresli bir durumda nefesinizi yavaşlatın ve derin bir nefes alıp verin.



Derin Nefes



Meditasyon

Stresi azaltmak için meditasyon, yoga veya başka bir fiziksel veya zihinsel dinlenme tekniği uygulayın.



Kitap Okuma

Günlük olarak birkaç dakika için bir güzel kitap okuyun.