



## 10 τρόποι να καταπολεμήσετε το στρες

- 1. Συζήτηση με την οικογένεια και τους φίλους σας.** Μια καθημερινή επαφή και συζήτηση μπορεί να σας ωφελήσει. Καλέστε ή γράψτε στους φίλους σας και την οικογένειά σας, μοιραστείτε τα συναισθήματα, τις ελπίδες και τις χαρές σας.



- 2. Επιδιώξτε καθημερινά φυσικές δραστηριότητες.** Η τακτική σωματική δραστηριότητα ανακουφίζει από την πνευματική και σωματική ένταση. Οι σωματικά ενεργοί ενήλικες έχουν χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης και απώλεια της ψυχικής λειτουργίας. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι μια μεγάλη πηγή ευχαρίστησης. Δοκιμάστε το περπάτημα, το κολύμπι, ποδηλασία ή χορό κάθε μέρα.

- 3. Αποδεχθείτε τα γεγονότα που δεν μπορείτε να αλλάξετε.** Ποτέ μην λέτε ότι είστε 'μεγάλος' για καινούργιες εμπειρίες. Υπάρχει αρκετός χρόνος να αξιοποιήσετε μαθαίνοντας καινούργια πράγματα.





4. **Γέλιο.** Το γέλιο μπορεί να αλλάξει την συναισθηματική σας κατάσταση, μην φοβάστε να γελάσετε μπροστά σε κόσμο ή ακόμα αν είστε μόνος.

5. **΄Κόψτε τις κακές συνήθειες΄.** Το αλκοόλ, το κάπνισμα και η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει το άγχος. Εάν καπνίζετε προσπαθήστε να το διακόψετε ή αν δεν τα καταφέρετε απευθυνθείτε σε κάποιο ειδικό.



6. **Μην προτρέχετε.** Προσπαθήστε να βρίσκεστε σε 'ρυθμό' και όχι να βιάζεστε. Σχεδιάστε τις δουλείες σας με ηρεμία και αρκετό χρόνο ώστε να ληφθούν σωστές αποφάσεις.

7. **Να κοιμάστε αρκετά.** Προσπαθήστε να κοιμάστε έξι με οχτώ ώρες κάθε βράδυ. Εάν έχετε προβλήματα με τον ύπνο σας απευθυνθείτε σε κάποιο ειδικό ώστε να σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος ή ακόμα και να θεραπεύσετε την τυχόν κατάθλιψη. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.





8. **Οργανωθείτε.** Δημιουργήστε και χρησιμοποιήστε λίστες για τις σημαντικές εργασίες σας, κάντε ένα βήμα τη φορά για τα σημαντικά καθήκοντά σας.

9. **Προσπαθήστε να μην ανησυχείτε.** Δεν θα έρθει το τέλος του κόσμου αν δεν κόψετε το γρασίδι ή αν η κουζίνα σας δεν είναι καθαρή. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε αυτά τα πράγματα αλλά τώρα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή.



10. **Αξιοποιήστε εθελοντικά τον χρόνο σας.** Βοηθήστε τους γύρω σας και επωφεληθείτε από αυτό.

