

STRESLE BAŞA ÇIKMANIN 14 YÖNTEMİ

Stres, insanların yaşamlarının bir parçası olsa da, fazla stresin sağlık için zararlı olabilmesi nedeniyle önemlidir. Stresle başa çıkmak 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.
Stresliyken 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.