

ЯК УПРАВЛЯТИ СТРЕСОМ

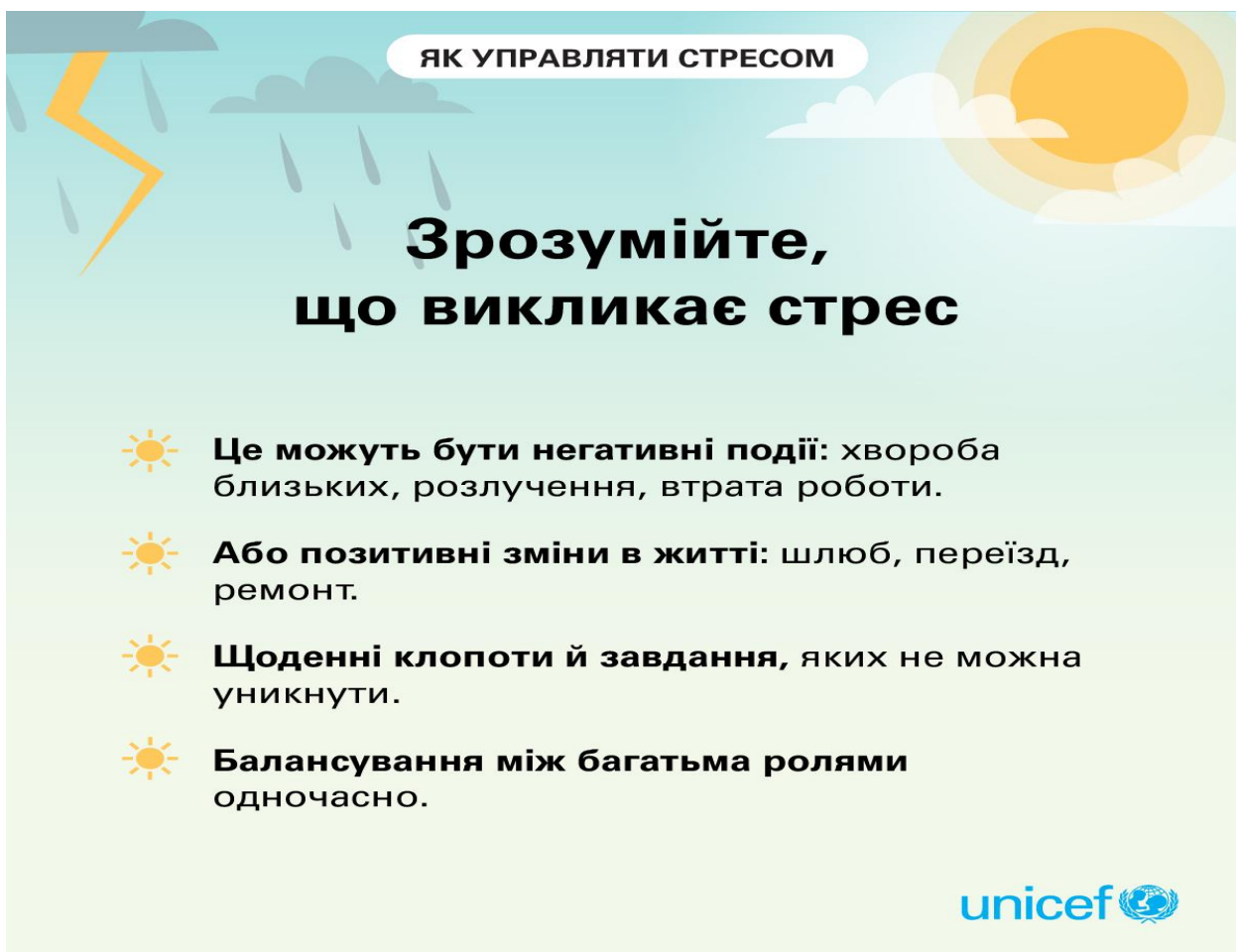
## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ







unicef 

ЯК УПРАВЛЯТИ СТРЕСОМ





## Зрозумійте, що викликає стрес






-  **Це можуть бути негативні події:** хвороба близьких, розлучення, втрата роботи.
-  **Або позитивні зміни в житті:** шлюб, переїзд, ремонт.
-  **Щоденні клопоти й завдання,** яких не можна уникнути.
-  **Балансування між багатьма ролями** одночасно.

unicef 






## Навчіться помічати власні сигнали SOS

-  **Емоційні:** ви частіше дратуєтесь, конфліктуєте, ставите високі вимоги до оточуючих.
-  **Розумові:** відчуваєте розгубленість, вам складніше виконувати інтелектуальну роботу.
-  **Психологічні:** погано спите, фоном життя стає тривога, апетит зник або, навпаки, постійно хочеться щось жувати.
-  **Фізичні:** болить голова або шлунок, тіло напружене, ви частіше та довше хворієте.




## «Перемкніть» стрес на фізичну активність

-  **Зупиніться й подихайте**, помедитуйте.
-  **Виконайте прості дії**: наведіть лад на столі або винесіть сміття.
-  **Розсмішіть себе до сліз** — наприклад, подивіться дотепне відео.
-  **Займіться улюбленим спортом**: бігом, йогою, просто покатайтеся на велосипеді.




## Застосуйте експрес-методи розслаблення

-  Умийтеся, випийте склянку води чи чаю.
-  Зручно сядьте, обіпріться на спинку стільця, зніміть взуття та поставте ноги всією поверхнею ступні на підлогу.
-  Помасажуйте лоба та скроні, потрясіть кистями.
-  Обійміться з «близькою» людиною або обійміть дитину.
-  Погладьте кота чи собаку.
-  Перегляньте фото, які викликають приємні спогади — наприклад, світлини з відпочинку.





## Визначте свою зону відповідальності

-  **Спитайте себе:** «Що в цій стресовій ситуації залежить від мене, а що ні?».
-  **Проаналізуйте,** що саме ви можете зробити.
-  **Не витрачайте сили** на те, що змінити не здатні.

## Складіть покроковий план того, як вплинути на ситуацію

-  **Визначте, що саме вам потрібно для подолання стресу.** Наприклад, навчитися спокійно спілкуватися з дитиною.
-  **Запишіть усі можливі дії:** брати тайм-аут, просити вибачення, заздалегідь підібрати правильні слова.
-  **Оберіть зі списку ті дії, які ви можете виконувати, і практикуйте їх щодня.**

## Розвивайте навички подолання стресу

-  **Запишіть** власні стресові фактори.
-  **Згадайте власні методи** боротьби зі стресом. Що допомагає вам розслабитись? Складіть список.
-  **Візуалізуйте власну зону відповідальності:** круг — це вся стресова ситуація, його частинка — те, що ви можете зробити.
-  **Перелічіть** всі доступні вам способи впливу на ситуацію.

