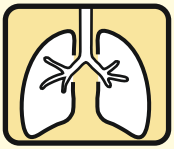
11 A

8 TIPŮ JAK KOMPENZOVAT STRES

Už se vám podařilo dnes některé splnit?
Zkuste každý den přidat o jeden navíc.

1. ÚSMĚVEM
- koutky úst směřující nahoru jsou pro organismus signálem k pohodě a relaxaci, i když je právě ve stresu. ✓

2. POHYBEM
- alespoň 10 000 kroků denně. Prospěšná je jakákoli pohybová aktivita, třeba jen chůze do schodů. ☐



3. RELAXAČNÍM DÝCHÁNÍM
- v rytmu nádech na tři - výdech na šest.
Opakujte několikrát po sobě. ☐

4. JÍDELNÍČKEM - ořechy a mandle obsahují vitamíny skupiny B, nezbytné pro výživu nervů i mozku, a hořčík, nutný pro vedení nervových vzruchů, který se při stresu rychle vyčerpává. ☐

5. KONCENTRACÍ - na to, co právě děláte. Chráníte tak mysl před přetížením - podobně jako když si děti hrají, jsou plně vtaženy do hry a nezabývají se ničím jiným. ☐

6. ZAMĚŘENÍM SE NA TO, CO MŮŽETE OVLIVNIT
- povahu příbuzných ani minulost nezměníte.
Přemýšlejte pouze o tom, co můžete skutečně změnit. ☐

7. ROVNOVÁHOU - mezi prací a odpočinkem. Myslete na time management. Najděte si chvíli na to, co vám přináší radost. Například: hudba, čtení, cvičení, dostatek spánku a dopřejte si občas den bez technologií. ☐

8. SETKÁVÁNÍM SE S PŘÁTELI - sociální opora je velmi důležitá. Pamatujte na to, že rozhovor není boj o slovo. I ten druhý má co říct - naučme se také naslouchat. ☐

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II" realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017.

11 A nenechte se vysávat, vyhněte se „upírům"

„Ahoj!"

„Ahoj, moc ráda tě vidím, jak se máš?"

„Nic moc. Petr mě pořád rozčiluje, domácí práce dělám všechny sama, on má život jen samou zábavu. Buď učí a nebo je i po výuce kdesi se studenty. Myslí si, že je kdoví jaký puberťák. Vůbec se mi nevěnuje. Když mám volno, tak musíme za jeho mámou. Ta mě nesnáší... a on se mě vůbec nezastane. Já jsem pro něj prostě samozřejmost a už si mě vůbec neváží..."

Ach jo, stejný věci, na co si už 5 let stěžuje. Chtěla bych říct, že jsme se rozešli s Karlem...

„To je mi líto, že nejsi spokojená. My se s Karlem nedávno rozešli..."

„Rozchod? No to bych fakt nepřežila. Jo a u mě v práci je to hrozný. Šéf mě nemá rád. I když dělám plno práce, vůbec mě neocení. A teď nám i řekl, že v práci nesmíme jíst, no chápeš to? Vždyť těch 6 hodin, co tam jsem, potřebuju něco sníst.

Můj život a práce jí vůbec nezajímá. Jak ráda bych jí o ní řekla...

Na dovolenou jsme taky mohli jen na pár dní, ale byla skvělá. A co ty?"

„Jo, byla jsem..."

„My měli dovču fakt skvělou, domů se mi vůbec nechtělo, ale tam jsme si to moc užili. To víš, pořád se něco dělo, ale taky jsme si odpočinuli. Utratili jsme celkem docela dost. Nebo spíš já. Petr nic neušetří, představ si, že si teď koupil motorku.

Dostanu se vůbec ke slovu? To jí mám překřičet nebo co?

Byla teda lacinější než v obchodě, sehnal jí přes nějakýho známýho, ale i tak si na ní zase někde půjčil."

„Hm, to je špatný. Já být tebou, tak bych..."

„To by nikam nevedlo. A co ty, dobrý viď? No hele já už musím jít nakoupit a dělat večeři, chceme si udělat s Petrem hezkej večer víš, tak se měj."

Koukám, že jí vůbec nezajímám.

Slušnost a zdvořilost není slabost.

Zásady zdvořilé a přátelské komunikace

- vyjadřujte se stručně a jasně
- zajímejte se o to, co chce říci ten druhý
- neskákejte po několika slovech druhým do řeči
- neuškodí vtipná historka, kde se lehce shazujete

Dialog není monolog!

Porušování zásad správné komunikace bývá základem rodinných i pracovních konfliktů

Nepřiměřené sebeprosazování, sobectví, sebezahleděnost.