

Stresle Baş Etme

Stres her zaman karşımıza çıkabilir. Stresi yok edemiyorsak onunla baş etmenin yollarına başvurabiliriz...



İyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanarak öz güveninizi destekleyin.



"Bu durumla başa çıkabilirim," "Elimden gelenin en iyisini yapacağım" gibi olumlu iç konuşmalar cesaretlendirici olabilir.

Stres normaldir ama çok fazlası ruh sağlığı sorunları yaşama riskini artırabilir.

Şunlarda küçük iyileştirmeler...



Beslenme



Uyku



Hobi edinme, paylaşımında bulunma...



Egzersiz

Stresi daha iyi yönetmemize ve en iyi zihinsel sağlık durumuna ulaşmamıza yardımcı olabilir.