



ON SEE LIHTSALT STRESS VÕI MIDAGI ENAMAT?

STRESSI TUNDMINE EI TÄHENDA AUTOMAATSELT, ET MIDAGI ON TÕSISELT VALESTI.

Stress on osa elust – eriti kui kool, ootused, sotsiaalmeedia ja tulevik kõik korraga mõjutavad. Kuid mõnikord on see, mida me nimetame „lihtsalt stressiks“, tegelikult sinu keha ja mõistuse viis öelda, et midagi peab muutuma.

Ülepinge ei alga alati mõtetest, vaid kehast – väsimus, füüsiline pingeline, keskendumisraskused, kiire ärrituvus või lihtsalt kõik tundub raskem kui varem.

Need on märgid, et peaksid midagi muutma. Enne kui end sunnid tegema rohkem, paremini, kiiremini, peatu ja kontrolli, mida su keha ja vaim päriselt vajavad.

TÖÖRIIST 3: KIIRE TEADVELOLEKU NIPP

Kui su mõte on ülekoormatud, ära alusta kohe kõige lahendamisega. Alusta oma närvisüsteemi rahustamisega.

Proovi leida:

5 asja, mida näed

4 asja, mida tunned

3 asja, mida kuuled

2 asja, mida haistud

1 asi, mida saad maitsta

See lihtne harjutus aitab tähelepanu praegusesse hetke tagasi tuua.

See lihtne harjutus aitab tuua fookuse tagasi käesolevale hetkele, vähendada ärevust, mõttesööste ja annab su ajule väikese pausi.

TÖÖRIIST 1: MÄRKA OMA KEHA

Stress avaldub sageli füüsaliselt enne, kui seda vaimselt mõistad.

Pööra tähelepanu järgmistele sümptomitele:

- valu rinnus
- peavalud
- keskendumisraskused
- halb uni
- pidev pingetunne
- madal energia

Need märgid ei tähenda alati, et on suur probleem. Kuid kui need pikaajaliselt esinevad, tasub neid uurida.



TÖÖRIIST 2: KONTROLLI, KUI KAUA SEE ON KESTNUD

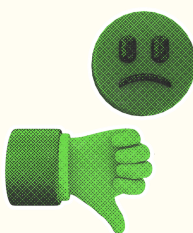
Stressirohke päev on üks asi. Stressirohked mõned nädalad on midagi muud.

Küsi endalt:

- Kas see on olnud nii ainult mõned päevad?
- Või on see kestnud nädalateid?
- Kas see tuleb pidevalt tagasi?
- Kas tunnen, et ma ei puhka kunagi täielikult välja?

Ajastus on oluline.

Kui miski tundub enesetundes teisiti juba pikemat aega, võib see olla märk, et vajad välist abi. Seda mitte sellepärast, et oleksid läbikukunud või nõrk, vaid sest oled juba pikalt midagi üleliigset üksi kogenud.



MITTE IGA RASKE HETK EI TÄHENDA, ET MIDAGI ON VÄGA VALESTI. KUID STRESSI TÄIELIK EIRAMINE EI PANE SEDA KA KADUMA.

Eesmärk ei ole end liiga kiiresti sildistada. Eesmärk on ausalt märgata, mis toimub.

Su keha ei dramatiseeri üle. See annab sulle infot.

Stress on normaalne, kuid üksi võidelda ei ole vajalik.