AKO ZVLÁDNUŤ STRES

#FECAVAVetTeamWellbeing

ČO JE TO STRES?

Stres je cítiť sa pod tlakom, pocit, ktorý je pre každého jedinca unikátny a spôsobujú ho rôzne aspekty vášho života. Každý pociťuje stres. Určitý tlak, alebo vybočenie z našej komfortnej zóny na krátky čas môže byť v poriadku, nekontrolovaný stres však môže byť škodlivý. Len čo začne ovplyvňovať vaše psychické zdravie a pohodu, je dôležité konať, popasovať sa s ním a postarať sa o seba samého.

SLOVAK SMALL ANIMAL VETERINARY ASSOCIATION
SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA VETERINÁRNYCH LEKÁROV MALÝCH ZVIERAT
FECAVA
Federation of European Companion Animal Veterinary Associations

AKO ZVLÁDNUŤ STRES

#FECAVAVetTeamWellbeing

Ako spoznať stres u seba a u ostatných?

Všímajte si nasledujúce časté príznaky a symptómy:

- Pocit pret'aženia, podráždenosti a „urazenosti“
- Netrpezlivost', „štekanie“ po ľuďoch
- Zlé riešenie konfliktov, napr. kričanie, neovládanie sa
- Ťažkosti s koncentráciou a rozhodovaním
- Ťažkosti s relaxáciou
- Častejšie sa mračíš
- Konštantný pocit strachu alebo úzkosti
- Ťažkosti so spaním
- Pocit prehnanej kritiky od ostatných
- Strata sebavedomia a pochybnosti o svojich schopnostiach
- Bolesti hlavy
- GI problémy
- Strata libida
- Uzavretost'
- Bez ochoty stretávat' sa s priateľmi/rodinou

Opatrenia proti stresu

Aj keď nie je možné stres úplne eliminovat', na jeho lepšie zvládnutie môžete urobit' nasledovné:

- Jedzte zdravšie
- Doprajte si adekvátnu prestávku počas práce
- Zacvičte si – stačí aj krátka prechádzka
- Nájdite si, naučte sa a používajte upokojovacie techniky
- Každý deň sa snažte vyjadrit' vďaku a ocenit' dobré veci vo vašom živote. Pomáha to nesústreďovat' sa na negatíva
- Pokúste sa mat' dobrý spánok – t'ažkosti so spánkom sú častým problémom pri strese
- Podeľte sa o svoje problémy s priateľmi a rodinou
- Socializujte sa
- Doprajte si čas pre „seba“
- Situáciu neriešte alkoholom, fajčením alebo kofeínom
- Porozprávajte sa so svojím lekárom
- Vyhľadajte profesionálnu pomoc

Praktické dychové cvičenie (keď dýchate hlboko, vysielajú sa do vášho mozgu signály na relaxáciu) – štvorcové dýchanie

Štvorcové dýchanie (známe aj ako rámcové) vám môže pomôct' relaxovat'

NÁDYCH 4 SEKUNDY,
ZADRŽ 4 SEKUNDY,
VÝDYCH 4 SEKUNDY,
POČKAJ 4 SEKUNDY,
NÁDYCH 4 SEKUNDY …

Zopakujte 3 krát, alebo kým sa necítite pokojný.

Website FECAVA pracuje na poskytnutí linkov na zdroje, ktoré vám pomôžu ochránit' sa pred nežiaducimi účinkami stresu.

Vytvorené skupinou FECAVA pre psychické zdravie a pohodu.

Referencie a viacej zdrojov na www.fecava.org.

SLOVAK SMALL ANIMAL VETERINARY ASSOCIATION
SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA VETERINÁRNYCH LEKÁROV MAŁÝCH ZVIERAT

FECAVA
Federation of European Companion Animal Veterinary Associations