Kā saglabāt emocionālo līdzsvaru, tikt galā ar trauksmi?

Ko darīt ar savām izjūtām un kā sev palīdzēt?

Iesaka psiholoģe
Alisa Žuravļova

Ja dusmojaties, pamēģiniet "izlādēties" ar fizisko aktivitāšu palīdzību.
Ja esat apjucis, pamēģiniet kādu radošo darbību (piem., zīmēšanu, tamborēšanu, kolāžas veidošana u.c.).
Ja esat satraukts, ir vērts iziet ārā, pastaigāties svaigā gaisā.

Iekļaujiet savā ikdienā to, kas Jūs priecē. Tie varētu būt pat dažādie sīkumi - siltā tēja ar medu, mīļākā filma vai grāmata, smaržīgā svece u.c.)

Ziņas var rādīt spriedzi, trauksmi un pārslodzi! Atkarībā no tā, kā Jūs jutāties pēc ziņām: 1) ierobežojiet ziņu lasīšanu vai skatīšanos vai 2) pilnīgi norobežojieties no ziņām (cik vien tas ir iespējams).

Lūdziet tuviniekiem palīdzību, lai ar Jums parunātu vai sniegtu Jums apskāvienu.

Izvairieties no diskusijām, strīdiem nedrošā vidē (internetā, komentāros ar svešiem cilvēkiem utt.), jo tas prasa pārāk daudz enerģijas, vairo agresiju un var būtiski traumēt psiholoģiski.

Neaizmirstiet rūpēties par sevi - **par savu ķermeni** (veselīgs miegs, uzturs, fiziskās aktivitātes) **un savām mentālām vajadzībām** (meditācijas, psiholoģiskā palīdzība).