

**Kā tikt galā ar**

# **STRESU?**

## **Esi aktīvs!**

Tu samazināsi negatīvās emocijas, varēsi sakārtot domas.

## **Novērs neveselīgus ieradumus!**

Alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana nevis novērš, bet gan rada problēmas.

## **Kontaktējies ar cilvēkiem!**

Apkārtējo atbalsts var palīdzēt uz problēmām paskatīties „ar citām acīm”.

## **Neraizējies par lietām, kuras Tu nevari mainīt!**

Tu vari izmainīt savu attieksmi pret tām.

## **Meklē izaicinājumus!**

Jauni mērķi vai izaicinājumi cels tavu pārliecību par sevi.

## **Atbalsti līdzcilvēkus!**

Tas Tev neko nemaksās, bet Tu jutīsies labāk, jo sapratīsi, ka neesi savās problēmās viens.

## **Esi pozitīvs!** Meklē pozitīvo jebkurā dzīves situācijā.

Brīvo laiku velti hobijiem un lietām, kas Tevi aizrauj.

**Atpūties!**



Ja jūti, ka ar saviem spēkiem netiec galā ar **STRESU**, konsultējies ar savu ģimenes ārstu, psihiatru vai psihoterapeitu.

Mājas lapā [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv) uzzini par dažādiem psihisko traucējumu veidiem un iespējām saņemt profesionālu palīdzību.