



MITŐL LEHETNÉK JOBBAN LELKILEG?



Beszélgj!

Figyeld meg, hogyan érzed magad. Ha te, vagy valaki, akit ismersz, lehangolt vagy stresszes, tegyél valamit! Kérj segítséget, **ne hagyd annyiban, hiszen a dolgok átbeszélése tényleg tud segíteni**. Minél többször beszéled ki magadból, annál könnyebben túl leszel rajta. A **többféle nézőpont pedig új megoldási lehetőségeket** kínálhat, amikre még nem is gondoltál előtte.

Lélegezz!

Ha rossz a kedved, vagy stresszes vagy, az is segít, hogy odafigyelsz magadra. Az érzelmek hullámokban törnek rád, tanuld meg felismerni őket és engedd el őket. Érdemes megtanulni egy lézési technikát, ami segíthet ebben.

Például próbáld ki a hasi lézési technikát:

- Tedd az egyik kezedet a mellkasodra, a másikat pedig a hasadra
- Vegyél az orrodon keresztül egy mély levegőt, úgy hogy a rekeszizom megemelkedjen és a tüdő teljes egészében megteljen levegővel
- A cél: 10 percen keresztül 6-10 mély belégzés/perc
- A gyakorlás meghozza az eredményét: azonnal lelassul a szívverés és csökken a vérnyomás

Kapcsolódj másokhoz!

A lelki jóllétet nagyban elősegítik a kapcsolatok. Maradj kapcsolatba számodra fontos dolgokkal, mint a család, barátok, iskola, sport és más tevékenységek. A programok és a családdal, barátokkal együtt töltött pillanatok sokkal többet tudnak segíteni, mintha egyedül lennél és visszahúzódnál magadba gondolataiddal.

Stratégiák

- 🕒 **Tornázd fel a kedved:** a fizikai aktivitás nagyon jól tesz az agynak és a lelki egészségnek is. Amikor épp a padlón vagy, a legkevésbé kívánod az edzést, de tanulmányok kimutatták, hogy bármilyen fizikai aktivitás, kezdve a gyaloglástól, a biciklizésen át a jógáig, bármi képes csökkenteni a rosszkedvet és a stresszt.



MITŐL LEHETNÉK JOBBAN LELKILEG?



- **Pozitív beszéd:** A mód, ahogy beszélünk magunkhoz, az a hang, ami bennünk van, nagyon nagy hatással van a kinézetünkre, a motivációnkra és arra, hogy tekintünk magunkra, és az életünkre. Lehet, hogy nehéznek gondolod, hogy pozitív gondolataid legyenek magadról, de gyakorlással egyre jobb lesz. Bármiféle pozitív gondolat, vagy kimondott szó fellendíti a szociális, morális és spirituális jólléted, és fejlődést eredményez. Ez nagyobb önbizalmot ad, segít az egészségesebb életmódban és csökkenti a stresszt.
- **Használj relaxációs technikákat a stresszkezeléshez:** Ha úgy érzed, minden összejött, vegyél pár mély levegőt. Szívd be a levegőt 5 másodpercen keresztül az orrodon át, és 5 másodperc alatt fújd ki. Érezni fogod, hogy a tested lenyugodott. Ezzel vagy más relaxációs technikával jól le tudod csillapítani az idegességet.
- **Evés:** Van, hogy a táplálkozás nagy befolyással van a hangulatra is. Egy kiegyensúlyozott étrend segít abban, hogy megfelelő táplálék jusson a szervezetbe és ezek serkentik az agyműködést is.
- **Kapcsolatok:** a szociális kapcsolatok (családi, baráti, pár) nagyon szoros összefüggnek az általános jóllétünkkel. Az normális, hogy magadra is fordítasz időt, de ne rejtőzz el és zárkózz be végleg. Tartsd a kapcsolatokat akkor is, ha épp nehezebb időszakon mész keresztül.
- **Alvás:** Egy kielégítő és kellemes alvás sokat tud lendíteni a mentális egészségeden. Az alvással kapcsolatos zavarok megnövelik a negatív gondolatok számát és a stressz-szintet. Próbáld kialakítani egy alvási rutint és a hálószobád (vagy az ágy környéke) maradjon mentes mindenféle technikai dologtól.
- **Kerüld az alkoholt és a drogokat:** Van, aki ha problémája van, nem a megoldással foglalkozik, hanem alkoholba és drogok használatába menekül. Sajnos ezek a szerek néha pont, hogy felerősítik a lelki betegségeket, illetve megnövelik a stresszt és kimerítik a testet hosszú távon.

Forrás: <http://www.headspace.org.au/media/986951/examstudentsfactsheet.pdf>