

Zvyšte si odolnost vůči stresu

- 1. Udělejte si dost času na spánek.** *Potřeba spánku je individuální, v průměru však platí, že pomůže budete-li vydatně spát 7-8 hodin.*
- 2. Hýbejte se.** *Pohyb by měl být přirozený, co nejvšestrannější (užít by si měly všechny svaly v těle) a hlavně pravidelně opakovaný. Při správném návyku se pocit nezbytné povinnosti se změnil v radost z pohybu.*
- 3. Zdravě se stravujte.** *Ukazuje se, že tělu i psychické kondici prospívá pravidelný přísun přiměřeného množství kvalitní potravy.*
- 4. Naučte se relaxovat.** *Kdo se neumí uvolnit, riskuje, že s ním jeho organismus přestane spolupracovat.*
- 5. Nepoužívejte nebo omezte používání prostředků, které uměle stimulují k aktivitě.** *Organismus nedává své signály o únavě pro nic za nic. Káva, alkohol, kouření, léky, drogy, vše, co uměle zvyšuje výkonnost, uklidňuje nebo zlepšuje náladu, v sobě zpravidla skrývá nejen nebezpečí návyku, ale také zatěžuje (a tedy stresuje) organismus.*
- 6. Aktivně vyhledávejte a hluboce prožívejte eustresové situace.**
- 7. Buďte dobrými lidmi.** *Svědomí může hryzat na vědomé úrovni, může se však usídlit také někde pod hranicí vědomí, pustošit naši odolnost vůči distresu a narušovat naši psychickou stabilitu.*