ИСКОРИСТИМО ВРЕМЕ КОЈЕ ИМАМО НА НАЈБОЉИ НАЧИН

      Стресна и кризна времена нас често наводе на размишљања која
некад и нису корисна. Можемо исцрпљивати себе негативним размишљањима
о тренутној или будућој ситуацији. Овакве мисли нису корисне и често
могу појачати нашу анксиознст.У овом тренутку се чини да су
забринутост и страх нормални  али истовремено је важно да заузмемо
један уравнотежен став , да развијамо дугорочно оптимистичан став и
поглед који ће нам помоћи да смањимо анксиозност и стрес.  „Свако зло
има своје добро“ каже наш  народ. Свака криза је шанса да у
психолошком смислу порастемо .
                           Подсећање на раније успехе у решавању проблема
       Корисно је подсетити се својих ранијих суочавања са новим и
непознатим ситуацијама у животу и стратегија које су нам помогле да
их превазиђемо. Промена школе, промена места становања и селидба,
полагање важног испита.....Колико је нешто у почетку било застрашујуће
и како смо временом  савлађивали, колико  су нам  задовољства и
самопоуздања донела таква искуства.
                                         Покретање корисног понашања
      Ограничимо „време за бригу“, уколико смо често оптерећени
бригама , нпр. 30 минута дневно и то у исто време  као и количину
информација које прикупљамо  и времена које проводимо на интернету .
                                             Водимо рачуна о себи
Одредимо себи  време одласка на спавања, уравнотежимо   свој ритам
активности, размислимо о исхрани, рекреацији и другим навикама
                                         Умиривање физичког стреса и напетости
Истраживања показују да су  дијафрагмално дисање(споро, трбушно
дисање) и вежбе прогресивне мишићне релаксације (наизменично смењивање
напетости и опуђтања  мишића у циљу препознавања и отклањања знакова
физичке напетости)  корисни у смањењу физичке напетости  и повечању
опуштености. Ове релаксационе вежбе су корисне у свакодневном животу.
                                   Пријатне активности у слободном времену
Пријатне активности нам помажу да побољшамо расположење и зато је
важно да радимо ствари у којима уживамо. Ово је прилика да осмислимо
такве активности у код куће које можемо радити свакодневно. Слушање
музике, филмови, вежбање, припрема хране ,читање,цртање, сликање,
ћаскање са пријатељима  и родбином преко интернет програма и низ
других  експеримената откриће нам  нове димензије слободног
времена.Биће изванредно искуство ишчекивати тренутке када ћемо се тиме
бавити, уживати у тренутку док се дешавају и размишљати о њима када се
заврше
                 И коначно осврнимо се уназад. Можда смо већ у
протеклом периоду доста важних и корисних ствари урадили за себе. Сада
је време да станемо, погледамо уназад и  размислимо о томе. Можда ћемо
бити јако задовољни и честитати себи! Сваки наш лични успех који
препознамо гледајући уназад себе у овом времену короне доказ је и да
смо направили корак даље у изграђивању  неке важне животне вештине  са
којом ћемо бити богатији и спремнији да наставимо даље.