

7.

Dobro razmislite



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

Včasih se nam zdi situacija težja, kot je v resnici, zato si vzemimo čas in dobro razmislimo o problemu ter o tem, kako ga bomo rešili.

Uporabimo lahko

drobljenje: na videz velik problem razdelimo na več manjših, bolj obvladljivih;

načrtovanje: naredimo načrt reševanja problema po korakih, težavo natančno opišemo, poiščemo možne rešitve in izbrano rešitev izvedemo;

spoznavanje: skozi vajo simuliramo okoliščine, ki nam povzročajo stres, in med tem iščemo rešitve;

zmanjšanje pomena posledic: predvidite najslabši možni scenarij, razmislite, kako verjeten je in kako slab je v resnici.

Nasvet

Spoznajte, nad katerimi dejavniki nimate nadzora, in se osredotočite na tiste, na katere lahko vplivate.

10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



Pogovorite se



Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na www.zapp.si.