

## RÖVIDEN A HARAGRÓL:

Sokak számára talán furcsán hangozhat, de dühösnek lenni szabad. Kifejezni azt, ami dühössé tesz minket teljesen egészséges és normális. Az indulat természetes velejárója az életnek, azt nem szüntethetjük meg végleg.

Tehát, nincs azzal baj, ha dühös vagy, DE:

1. Ne bántsd másokat!
2. Ne ártsd önmagadnak!
3. Ne tégy kárt a környezetben!

## BESZÉLJ RÓLA!

## NÉHÁNY ÖTLET A SIKERES STRESSZKEZELÉSHEZ:

- ▶ Pihend ki magad! Étekezz rendszeresen és egészségesen!
- ▶ Alakíts ki jobb időbeosztást! Ha túl sok a dolgod, készíts listát a tennivalókról! Törekedj a rendszerességre, teremtsd meg a szabadidő, a munka és a társas kapcsolatok egyensúlyát!
- ▶ Mozogj rendszeresen! Válassz egy hozzád illő mozgásformát, lehet az kirándulás, séta, vagy rendszeres sporttevékenység is!
- ▶ Változtass a negatív gondolataidon! Keresd a szépet a hétköznapi dolgokban!
- ▶ Válassz aktív pihenést, legyen egy hobbid!
- ▶ Légy kreatív! A stresszoldást segítheti az írás, a rajzolás, fotózás, az alkotás öröme.
- ▶ Megtanulhatsz valamilyen hangszeren játszani. Énekelj – akár a zuhany alatt, vagy egyszerűen hallgass zenét!
- ▶ Játssz cicával, kutyával, vidd el sétálni!
- ▶ Játssz! A közös játék segít kikapcsolni, lehet csocsó, kártya, társasjáték...
- ▶ Használd a mélylélegzés technikáját! Koncentráció, belégzés, benntartás, kilégzés...
- ▶ Relaxálj!
- ▶ Próbáld ki a jógát!
- ▶ Vegyél egy forró fürdőt!
- ▶ Párologtass stresszoldó illóolajokat! (Levendula, citromfű, citrusolaj)
- ▶ Kezeld a konfliktusokat! Törekedj a problémák mielőbbi megbeszélésére, jó kapcsolatok kiépítésére!
- ▶ Keresd a pozitív kisugárzású emberek társaságát!
- ▶ Nevezz! A humor nagyon jó stresszoldó.
- ▶ Beszélj meg a problémákat egy barátoddal!
- ▶ Öleld meg a szeretteid! A szeretett személyek közelsége nyugalmat ad.



## LÉGZŐGYAKORLAT:

### KONCENTRÁCIÓ, BELÉGZÉS, BENNTARTÁS, KILÉGZÉS

1. Üljetek nyugodtan, helyezkedj el kényelmesen! Csukd be a szemed és lazítsd el az izmaidat!
2. Az orrodon át vedd a levegőt, természetesen, közben koncentrálj a légzésre! Belégzésnél a has emelkedjen!
3. Amikor megtelt a tüdőöd levegővel, állj meg egy pillanatra, majd ugyanolyan tempóban fújd ki a levegőt, ahogy beszívtad!
4. A gyakorlat közben semmi más dolgod nincs, mint figyelni a légzésedet, akár mondhatod is magadban lassan, hogy "Belégzés... Kilégzés...".



# INDULAT STRESSZ

Kezelés

## A SIKERES STRESSZKEZELÉS SEGÍT LEVEZETNI A FESZÜLTséGET, JÓTÉKONYAN HOZZÁJÁRULVA A HEVES INDULATOK MEGFÉKEZÉSÉHEZ.

**A stresszel való megküzdést többek között segíti:** az egészséges életmód, a rendszeres étkezés, az elegendő alvás, a dohányzás, az alkohol- és a koffeinfogyasztás csökkentése, a jobb időbeosztás, az aktív pihenés, stb.

A stressz hétköznapi jelenség, szervezetünk természetes reakciója a rá nehezedő nyomásra, mely testi változásokkal is jár. Furcsán hangozhat, de a stressz egy bizonyos mértékig jótékony hatással van ránk, aktivizál. Az életünk sivárrá, unalmassá válna kihívások, megoldandó feladatok nélkül.

## A STRESSZ LEHETSÉGES JELEI:

**Fizikai, testi jelek:** szívdobogás, fejfájás, izomfájdalom, fáradtság, gyomorproblémák, magas vérnyomás, remegés, száraz, viszkető bőr, hátfájás...

**Gondolkodásbeli jelek:** nehezen tudsz kikapcsolódni, néha úgy érezheted, hogy üres a fejed, romlik a koncentrációs képesség, memóriazavar léphet fel, romlik a teljesítmény, csökken az önértékelés, önbizalom, nincs jövőkép...

**Érzelmi, hangulati jelek:** kimerültség, közömbösség, lehangoltság, negatív érzések, szorongás, bűntudat, ingerlékenység, türelmetlenség, hangulatingadozás, pánik...

**Viselkedésbeli, kapcsolati jelek:** túl sok vagy túl kevés alvás, evés, káros szenvedélyek felerősödése, erőszakosság, befordulás, társas tevékenységek kerülése, konfliktusok...

## TOVÁBBI KÉRDÉSEKKEL AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN ÉRDEKLŐDHET:

**Drogprevenció Munkacsoport**  
drogprev@gmail.com

**INDIT Közalapítvány Alternatív Ifjúsági Iroda**  
7621 Pécs, Fürdő u. 1.  
+3672/416-405, +3630/632-2029  
alter.indit@gmail.com



A Drogprevenció Munkacsoport további kiadványai elérhetőek:  
[www.drogprev.hu](http://www.drogprev.hu)

A kiadvány a Belügyminisztérium támogatásával készült



# 16

## INDULATKEZELÉSI módszer



IDŐT KÉRNI, KILÉPNI  
A HELYZETBŐL KICSIT



BICIKLIZNI



HALKABBAN  
BESZÉLNI



MÉLYEKET  
LÉLEGEZNI



LEHŰTENI  
MAGAD



VALAMI POZITÍVRA  
GONDOLNI



STRESSZLABDÁT  
HASZNÁLNI



BELEŰTNI EGY  
PÁRNÁBA



RÉGI ÚJSÁGOKAT  
ÖSSZEGYŰRNI



KIÍRNI MAGADBÓL/  
RAJZOLNI



TELEDOBÁLNI  
A SZEMETEST



TÁNCOLNI



FUTNI



KIABÁLNI OTT, AHOL  
SENKIT NEM ZAVAR



HÁZIMUNKÁT  
VÉGEZNI



KIBESZÉLNI  
MAGADBÓL