

VJEŠTINE SUOČAVANJA SA STRESOM



Trčim ili šecem
Bavim se omiljenim sportovima
Opuštam se i odmaram
Zdravo se hranim
Spavam

ZASTANEM I
OSLUŠKUJEM
SEBE



Tražim više informacija
Planiram
Zapisujem stvari
Rješavam probleme
Pravim popise



Tražim nadu u vrijednostima,
idejama ili religiji
Razmišljam o smislu života
Umirim se, meditiram, molim se
Prisutan_na sam



Isprobavam nove načine rada
Koristim maštu
Mislim pozitivno
Slušam sebe
Kuham, crtam, izrađujem
rukotvorine, pišem, snimam film,
podcast, TikTok

TRAŽIM RAZLIČITE
NAČINE ZA
OPORAVAK



Pokazujem emocije; smijem se, plačem
Pričam o svojim osjećajima
Izražavam svoje emocije na različite
načine: plesanjem, sviranjem,
pisanjem, slikanjem



Provodim vrijeme s prijateljima
Podržavam druge i prihvaćam
podršku drugih
Obracam se drugima za pomoć
Dijelim svoja iskustva s drugima

ISPROBAVAM
NOVE NAČINE
SULOČAVANJA
SA STRESOM