

4 VINKKIÄ STRESSIN HALLINTAAN

Jaa huolesi ja tunteesi



Läheisten ihmisten kanssa keskustelu on tärkeää ja se auttaa löytämään ratkaisuja hankaliin tilanteisiin.

Opettele rentoutumaan



Tee rentoutus- ja liikkuvuusharjoituksia kuten joogaa ja hengitysharjoituksia.

Aikaa itselle



Sinun tulisi varata vähintään 0,5h - 1 h aikaa vain omille harrastuksille. Jos sinulla ei ole harrastuksia, käy vaikka kävelyllä!

Nuku vähintään 8 tuntia



Pidempien yöunien on osoitettu parantavan monia elämän osa-alueita ja vähentävän stressiä.