

STRESUL NU ESTE ÎNTODEAUNA RĂU!

TOATĂ LUMEA TRECE PRIN STRES. ESTE PERFECT NORMAL SĂ FI STRESAT ÎNAINTEA UNUI EXAMEN SAU AL UNUI INTERVIU. POATE FI STRESANTĂ ÎNCEPEREA UNEI ȘCOLI NOI SAU A UNUI LOC DE MUNCĂ. ACEST LUCRU ESTE OK. DAR DACĂ TRECI PRIN STRES EXTREM, FRECVENT, FĂRĂ NICI UN FEL DE SPRIJIN, ACEST LUCRU VA AVEA EFECTE DĂUNĂTOARE ASUPRA CORPULUI TĂU.

3 TIPURI DE STRES

TOXIC
ADVERSITATE PUTERNICĂ, FRECVENȚĂ ȘI/SAU PRELUNGĂ. DE EX. ABUZ SEXUAL

TOLERABIL
STRES TEMPORAR SERIOS AMORTIZAT DE RELĂȚII SUPPORTIVE. DE EX. MOARTEA UNEI PERSOANE IUBITE.

POZITIV
COMPONENT ESENȚIAL ȘI NORMAL AL DEZVOLTĂRII SĂNĂTOASE. DE EX. PARTICIPAREA LA EXAMEN SAU PRIMIREA UNEI INECȚII.

TE SIMȘI STRESAT?

CE ESTE STRESUL TOXIC?

„ESTE O PRESIUNE CONSTANTĂ, CEVA LA CARE ÎȚI STĂ GÂNDUL MEREU. E APROAPE LA FEL CA UN NOR ÎNTUNECAȚ ASUPRA CAPULUI NOSTRU, PRESUPUN:”

“ACEST PLIANT A FOST FĂCUT DE PERSOANE TINERE PENTRU PERSOANE TINERE. DORIM SĂ LE MULȚUMIM TUTUROR PERSOANELOR TINERE CARE AU CONTRIBUIT LA REALIZAREA ACESTUI LUCRU.”

STRATEGII POZITIVE DE GESTIONARE

YOGA / MEDITAȚIE
ASCULTAREA MUZICII
PLIMBARE / SPORT
BĂUTURĂ CALDĂ / CONVERSAȚIA CU CINEVA

“VORBEȘTE-LE OAMENILOR DESPRE PROBLEMELE TALE. NU LE ȚINE SECRET!”

DACĂ EȘTI STRESAT, ÎNCEARCĂ SĂ VORBEȘTI CU:

- UN PRIETEN APROPIAT
- CINEVA DIN FAMILIE
- UN PROFESOR, MEDIC, LUCRĂTOR ÎN DOMENIUL TINERETULUI
- CHILDLINE: 0800 1 111
- LIFELINE: 0808 808 8000

GHIDUL PERSOANEI TINERE PRIVIND STRESUL ȘI REZILIENȚA

SFATURI ȘI RECOMANDĂRI FĂRĂ NONSENS. :)

CAUZELE STRESULUI TOXIC

CÂTEVA LUCRURI POT PROVOCA STRES TOXIC ÎN VIEȚILE COPILOR ȘI A PERSOANELOR TINERE. ACESTE LUCRURI INCLUD:

ABUZUL

NEGLIJENȚA

PROBLEME ÎN FAMILIE



FIZIC



FIZICĂ



BOALA MINTALĂ



RUDĂ ÎNCARCERATĂ



EMOȚIONAL



EMOȚIONALĂ



TRATAREA VIOLENTĂ A MAMEI



DIVORȚ



SEXUAL



ABUZUL DE SUBȘTANȚE

EFECTELE STRESULUI TOXIC

STRESUL TOXIC ESTE FORTE PERICULOS, ȘI POATE AVEA EFECTE NEGATIVE ASUPRA SĂNĂȚĂȚII TALE FIZICE ȘI MINTALE, CARE ÎȚI SCHIMBĂ VIAȚA. DACĂ TRECI PRIN FOARTE MULT STRES TOXIC ÎN COPILĂRIE, ESTE MAI PROBABIL CĂ:

- VEI AVEA CONTACT SEXUAL LA O VÂRSTĂ FRAGEDĂ
- TE VEI ÂPUCA DE FUMAT
- VEI DEZVOLTA AFECȚIUNI PULMONARE ȘI AFECȚIUNI CARDIACE
- VEI DEVENI DIABETIC
- VEI ABUZA DE DROGURI
- VEI DEZVOLTA AFECȚIUNI HEPATICE
- VEI INTRA ÎN DEPRESIE
- VEI ÎNCERCA SĂ TE SINUCIZI

VEȘTI BUNE: REZILIENȚĂ

VEȘTILE BUNE: EXISTĂ MULTE MODALITĂȚI DE A COMBATE STRESUL TOXIC. ACEST LUCRU SE NUMEȘTE REZILIENȚĂ.

REZILIENȚA TRANSFORMĂ STRESUL TOXIC ÎN STRES TOLERABIL. REZILIENȚA NE AJUTĂ SĂ GESTIONĂM SITUAȚIILE DIFICILE, ȘI NU DOAR SĂ SUPRAVIEȚUIM, CI ȘI SĂ PROSPERĂM ȘI SĂ EVOLUĂM.

SFATURI PENTRU CONSOLIDAREA REZILIENȚEI

- DACĂ ESTE POSIBIL, RETRAGE-TE DE LA ACEA SITUAȚIE
- VORBEȘTE CU UN ADULT ÎN CARE AI ÎNCREDERE
- ACCEPTĂ CĂ SCHIMBĂRILE FAC PARTE DIN VIAȚĂ
- AI GRIJĂ DE TINE
- ACORDĂ ATENȚIE NEVOILOR ȘI SENTIMENTELOR TALE
- ÎNCEARCĂ RESPIRAȚIA PROFUNDĂ SAU MEDITAȚIA
- GÂNDEȘTE ÎN PERSPECTIVĂ
- DORMI CEL PUȚIN 8 ORE
- MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS ȘI RĂMÂI ACTIV
- PETRECE TIMP CU PRIETENII ȘI ÎMPĂRȚĂȘEȘTE-ȚI PROBLEMELE
- FĂ LUCRURILE CARE ÎȚI PLAC: SPORT, MUZICĂ, CITIT, FILME, ETC.
- ESTE BINE SĂ VORBEȘTI

DACĂ CREZI CĂ VIAȚA TA ESTE ÎN PERICOL, SUNĂ POLIȚIA LA 999 SAU VORBEȘTE CU CINEVA DE LA LIFELINE LA 0808 800 8000

CÂND SUNT STRESAT(Ă)...

- "MĂ DUC LA PLIMBARE ȘI ÎMI LIMPEZESC MINEA." SHARON, 19.
- "BEAU O CEAȘCA DE CEAI." SIMON, 13.
- "MĂ DUC LA SALA DE GIMNASTICĂ ȘI ASCULT MUZICĂ." HARRY, 17.
- "VORBESC CU UN PRIETEN." MICA, 15
- "MĂ DUC LA PLIMBARE SAU FAC SPORT." RICARDO, 16
- "IAU O PAUZĂ ȘI BEAU O CEAȘCĂ BUNĂ DE CEAI." EMMA, 17
- "ÎMI SCOT CÂINELE LA PLIMBARE." NIKKI, 20
- "ÎMI PUN CĂȘTILE ȘI ASCULT MUZICĂ." THOMAS, 17
- "MĂ DUC LA CINEMA, MĂ UIT LA TELEVIZOR SAU JOC JOCURI VIDEO." AARON, 16