



# CARTA ON-LINE

## 4. Etape/acțiuni în gestionarea stresului:

Pe termen scurt:

- Controlează respirația;
- Fă câțiva pași înapoi;
- Focalizează-te pe ce ține de tine, ce poți controla;
- Conștientizează gândurile automate;
- Folosește umorul;
- Fă mișcare;
- Ia o pauză.

Managementul stresului pe termen lung:

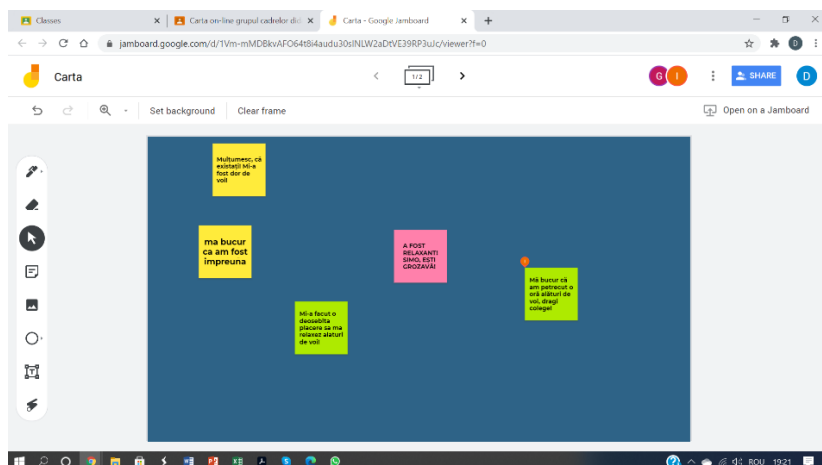
- ✚ Creați-vă o rețea de sprijin;
- ✚ Creați o rutină a familiei;
- ✚ Fixați evenimente așteptate de toată familia (timpul special ,care sunt bucuriile trăite astăzi, jocul , povestea, filmul preferat);
- ✚ Îngrijiți-vă propria persoană.

Alte metode:

- ❖ Să discutăm problemele pe care le avem cu alții;
- ❖ Să cerem ajutorul, dacă e cazul;
- ❖ Să realizăm un echilibru între muncă, timp liber, somn;
- ❖ Să ne rezervăm în fiecare zi momente de relaxare, liniște;

## 5.Despărțire blitz – Cum v-ați simțit, cu ce ați rămas?

Se completează în 10 minute:



Prof.consilier Gavriluț Doina CJRAE Alba