

PREPORUKE ZA DUGOROČNO OVLADAVANJE STRESOM

► **vodite računa o svom tijelu**

Jedite zdravo i redovno. Izbjegavajte brzu hranu, prerađenu hranu i hranu s aditivima. Spavajte dovoljno.

► **organizirajte svoj život i budite spremni na hitnosti**

- organizirajte ormarić s lijekovima i medicinskim potrepštinama
- uredno vodite medicinske nalaze
- osobama koje rade s vašim djetetom dajte popis važnih telefonskih brojeva
- kod kućnog telefona zalijepite popis najvažnijih brojeva
- napravite raspored aktivnosti vezanih uz vašu obitelj te ga zalijepite na zid ili hladnjak
- vodite dobru brigu o svom vremenu (nemojte preuzeti previše obveza)
- sve što možete pripremiti večer ranije – pripremite (priprema odjeće, hrane, torbe za školu/bolnicu...)
- pripremite dijete za postupke koji ga očekuju u bolnici
- sve to možete odraditi unaprijed – odradite (prikupite urin, dajte djetetu da dosta pije i sl.)
- neka vaš auto uvijek bude u dobrom stanju s natočenim benzinom
- u autu uvijek imajte zamjensku odjeću za dijete, maramice, vodu i sl.

► **postavite realistične ciljeve**

Razmišljajte. Napravite plan akcije. Periodično provjerite vlastitu uspješnost i postavite nove ciljeve.

► **delegirajte zadatke**

Napravite listu zadataka koje razdijelite u kućanstvu. Da li je doista važno da se stvari naprave točno onako kako vi želite?

► **odredite prioritete**

Držite se rutine i riješite se svega nepotrebnog i stresnog. Kuća ne mora biti uvijek čista i blistava.

► **budite „sada i ovdje“**

Živite dan po dan. Radite jednu po jednu stvar. Fokusirajte se na dobre stvari koje se događaju. Nemojte unaprijed osuđivati ili stvarati zaključke. Nemojte stvari uzimati osobno. Opraštajte. Brojite do 50 prije nego djelujete. budite fleksibilni.

► **zadržite smisao za humor**

Nemojte se bojati smijati. Čitajte viceve i humoristične knjige. Gledajte crtiće, komedije i stare filmove.

► **savjetujte se sa psihologom**

letak pripremila:

univ.spec.psych. **Marta Benko**, specijalist
klinički psiholog
Registrirani terapeut igrom i ekspresivnom umjetnošću
Certificirani biofeedback, neurofeedback i qEEG stručnjak

Klinika za dječje bolesti Zagreb
Poliklinika za dječju i
adolescentnu psihijatriju
Klinička psihologija
Medulićeva 34



Kako ovladati STRESOM kada ste roditelj teško bolesnog djeteta?

PREPORUKE ZA KRATKOROČNO OVLADAVANJE STRESOM

► **tjelesna aktivnost** odlična je za otpuštanje stresa te vas čini zdravim, budnim i punim energije. Evo nekoliko prijedloga za vježbu koju trebate provoditi svaki dan:

- brzo hodajte 20 min.
- hodajte stepenicama umjesto da koristite dizalo
- udarajte boksačku vreću, jastuk ili krevet
- radite sklekove, trčite u mjestu, skačite
- radite vježbe ramenima, vrtite vrat ili radite „vjetrenjaču“
- vježbajte na steperu, kućnom biciklu, trčite na traci za trčanje ili plivajte
- izrađujte predmete iz gline ili plastelina
- uredite vrt
- vježbajte jogu, aerobik ili ples
- igrajte tenis, odbojku, badminton
- preskačite šuže, vozite bicikl, rolajte se

► **opustite se**

Vježbajte jogu, tai-chi ili meditaciju. Koristite tehnike disanja, vizualizacije i predodžbe. Idite na masažu - ili još bolje, neka vas izmasira partner, a potom vi njega. Koristite mlijeko za tijelo ili ulje kako bi masaža bila umirujuća – možete dodati kap eteričnog ulja od vanilije za malo aromaterapije.

► **maknite se fizički**

- idite svaki dan u kratku šetnju
- priuštite si kupku s puno pjene ili dugačko tuširanje
- odmorite ili odrijetajte pola sata
- nađite povjerljivu osobu da pričuva djecu i odite na večeru ili u kino s partnerom, prijateljicama ili idite sami
- obavljanje zadataka ne računa se kao fizički odmak

► **maknite se mentalno**

- čitajte avanturističke ili fantasy romane, krimice – nešto što nema veze s vašom životnom situacijom/bolešću djeteta
- rješavajte križaljke ili sudoku
- uzmite kratki „mentalni godišnji odmor“
- slušajte muziku
- sanjarite

► **otпустите emocije**

- plačite pod tušem, u autu ili po noći u krevetu
- razgovarajte o tome kako se zbilja osjećate s nekim tko dobro zna slušati (supružnik, prijateljica, majka, psiholog ili vaš ljubimac)
- razgovarajte s drugim roditeljima bolesne djece ili djece koja su ozdravila
- vodite dnevnik
- crtajte, slikajte, pišite pjesme
- vrištite na svijet (ali tako da vas ne čuju djeca)



► **napravite nešto zabavno**

- napravite piknik kod kuće
- nastavite sa nekadašnjim hobijima ili nađite nove
- promijenite frizure, namažite nokte ili stavite umjetne, isprobajte novi način šminkanja
- napravite „kuglu za proricanje“ s pozitivnim porukama
- zalijepite postere na strop
- iscrtajte jedan zid s ukućanima
- naučite nešto novo pomoću knjiga i/ili interneta – origami, znakovni jezik, mađioničarske trikove ili analizu rukopisa
- svirajte instrumente i pjevajte s ukućanima
- igrajte društvene igre i igre s kartama
- izradite svoje puzzle...