








# Sta ja mogu probati da kontroliram stres?



VERMONT  
CARE  
PARTNERS

[vermontcarepartners.org](http://vermontcarepartners.org)

## Sta raditi sada

-  **Odmori se.** Stani na moment i dopusti vasesm umu da stane.
-  **Jedi dobro.** Pokusaj jesti regularno i balansirane obroke.
-  **Vježbaj.** Svakodnevno uradi neku fizikalnu aktivnost.
-  **Druzite se.** Provedi vrijeme komunicirajuci sa obitelji i prijateljima svaki dan.
-  **Pridrzavajte se rasporeda za spavanje.** Daj sebi vremena da dobijes cijelu noc za spavanje.
-  **Izbjegavaj alkohol i drogu.** Oni ce vas oraspoloziti na kratko vrijeme, ali ce vam otezati fizikalno i mentalno kontrolirati stres.
-  **Upravlajte sa prethodno postojećim stanjima.** Slijedite vase planove liječenja za prethodno postojeća stanja.

## Ja trebam podršku

- **Nemojte sutjeti.** Pricaj sa povjerljivim prijateljem ili članom obitelji koji moze pomoci. Izolacija samo pogorsava stres.
- **Nazovite vasesg zdravstvenog radnika** ako vam stres preprijevava obavljati svakodnevene aktivnosti nekoliko dana zaredom.
- **Povezite se sa vasim pružateljem mentalnog** zdravlja da diskutirate nacine kako se mozete nositi.
- **Pricajte sa vasim vjerskim vodom.**
- **Nazovite 2-1-1** kako bi naučili o resursima zajednice u vasoj blizini.
- **Nadite vas lokalni centar za mentalno zdravlje** za 24/7 podršku na [www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines](http://www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines).