**MYÖNTEISIÄ STRESSINHALLINTAKEINOJA**

Kehoon ja elämäntapoihin liittyvät

* Palleahengitys
* Rentoutustekniikka
* Säännöllinen liikunta
* Luppoaika
* Lyhyet tauot ; 5-10 minuutin rentoutumisia päivän mittaan.
* Ajanhallinta
* Nukkumistottumukset
* Ruokavalio

Tunne-elämään liittyvät keinot

* Sosiaalinen tuki ja turvallisuus
* Itsehoiva ja myötätunto
* Hyvä kommunikointi
* Jämäkkyys
* Virkistystoiminta
* Tunteista puhuminen
* Huumorintaju, kyky nähdä asioita eri näkökulmasta

Kognitiiviset keinot

* Rakentava ajattelu, kyky kumota kielteistä ajattelua, tunnistaa ajatusvääristymiä.
* Kyky kääntää huomio pois kielteisistä ajatuksista.
* Tehtäväsuuntautuminen eikä reaktiivinen suhtautuminen ongelmiin.
* Hyväksyy asiat, joita ei voi muuttaa ja keskittyy siihen mitä voi.
* Kyky sietää moniselitteisyyttä ja vaihtaa näkökulmaa.
* Tarkkailijapositio eli kyky ottaa etäisyyttä ajatuksiin ja tunteisiin.

Elämän filosofiset / henkiset keinot

* Myötätuntoinen mieli
* Omien arvojen mukainen elämä
* Positiivinen elämänfilosofia

Lähteet:

Bourne (2010) Vapaaksi ahdistuksesta

Leena Tarkiainen / Kuntoutussäätiö 2015