

Leideanna Bainistithe Imní

Is fadhb í an imní ag go leor againn, mar sin de, tá roinnt leideanna curtha le chéile ag Seirbhís Chúnaimh d'Fhostaithe na Státseirbhíse (CSEAS) chun cabhrú leis na smaointe agus na mothúcháin a bhaineann le himní a bhainistiú. Oibríonn rudaí éagsúla go maith do dhaoine éagsúla, mar sin is é an rud is tábhachtaí teacht ar an rud a chabhróidh leat féin.

FAN SAN AM I LÁTHAIR

Nuair a thagann imní, b'fhéidir go mbraithimid scanraithe nó ó smacht, agus líonrith orainn faoi thubaistí éiginnte sa todhchaí. Ba chóir dúinn fiafraí dinn féin an bhfuil fíorchontúirt os ár gcomhair, nó an bhfuil muid sábháilte sa bhaile / ag an obair agus imní orainn faoi rud éigin a d'fhéadfadh tarlú nó gan tarlú ach nach bagairt é anois díreach?

FUINNEAMH NÉARÓGACH A ATREORÚ

Is féidir linn fuinneamh neirbhíse a dhíbirt trí bhogadh go fisiciúil chuig seomra / timpeallacht dhifriúil nó trínár gcorp a bhogadh. Is féidir linn siúl, damhsa, roinnt garraíodóireachta nó obair tí a dhéanamh, nó é a chroitheadh dinn. Déan cibé rud a oibríonn duit féin! Rialaíonn gluaiseacht an córas néarógach, scaoileann sé teannas matánach agus dónn sé aidreanailín iomarcach.

ACLAÍOCHT

Is féidir le haclaíocht cabhrú le cuid de na hairíonna imní a laghdú. Cuirfidh beagnach aon chineál gluaiseachta borradh faoi ionoirfiní agus bainfidh sé d'aird de na strusairí. Mar thoradh ar aclaíocht rialta, is féidir codladh níos fearr a bheith ag duine, an tsláinte a fheabhsú, strus a laghdú agus cortasól, an hormón struis, a ísliú

BÍONN TIONCHAR AG SMAOINTE AR MHOTHÚCHÁIN

Agus imní orainn, déanaimid a mhór den bhaol a bhaineann le cás agus a bheag dár gcumas é a láimhseáil. Cuimhnigh nach fíricí iad ár gcuid smaointe. Níl iontu ach léirmhíniú atá againn faoi láthair agus b'fhéidir nach léiriú cruinn iad ar an scéal. B'fhéidir go bhféadfá do chuid smaointe a phlé le cara nó le comhghleacaí iontaofa.

DÉAN LIOSTA

Scríobh liosta de na nithe a chuireann imní ort agus, do gach ceann acu sin, fiafraigh díot féin: an fadhb í seo is féidir liom a réiteach, agus murab ea, an féidir liom an mothú a bhíonn agam faoi a athrú?

Má tá smacht agat air, liostaigh cad é is féidir leat a dhéanamh le dul i ngleic le do bhuarthaí agus / nó an cheist a réiteach. Má thagann d'inní faoin gceist seo ar ais, cuimhnigh go bhfuil plean socraithe agat agus breathnaigh ar do liosta.

Más rud é nach bhfuil neart agat air, díriú ar scileanna déileála a fhorbairt chun na mothúcháin mhíchompordacha a láimhseáil a spreagann an cheist seo ionat.

Is féidir leat labhairt leis an CSEAS faoi straitéisí laethúla a thriail chun cabhrú leat na scileanna seo a fhorbairt.

BÍ CINEÁLTA DUIT FÉIN

Tríd an bhféin-atrua is féidir an imní a laghdú. Ba chóir dúinn an grá, an tuiscint agus an meas céanna a bheith againn orainn féin agus a bhíonn againn i leith daoine eile. Dá mbeadh duine muinteartha duit ag smaoinemh / ag mothú mar seo, cad é a déarfá leo? Bí chomh foighneach agus chomh tuisceanach leat féin agus a bhíonn tú leis na daoine a mbíonn gean agat orthu!

Is féidir an cúrsa **Buntreoir don Aireachas** a fháil ar OneLearning

5
rud is féidir liom
a
fheiceáil



4
rud is féidir liom
a
baint leo



3
rud is féidir liom
a
chloisteáil



2
rud is féidir liom
a
bholú



1
rud
is féidir liom
a
bhlaiseadh



Cuimhnigh ar do mholadh féin as an méid atá déanta agat, ná díriigh i gcónaí ar na rudaí nach bhfuil déanta agat!

Is féidir le
ceol
suaimhneach
nó spreagúil
brú fola &
ráta croí a íslíú



5 x 5

Má bhíonn strus ort faoi rud éigin, smaoinigh air agus fiafraigh diot féin...

An mbeidh an fhadhb seo ann i gceann 5 bliana?

Beidh

Déan straitéis chun dul i ngleic léi!

Ní bheidh

Ná caith níos mó ná 5 nóiméad ag déanamh imní fúithi!

Tabhair am duit féin an strus a aithint ach ná gabh siar air chun a chinntiú nach bhfanann an smaoineamh i do cheann

De réir an taighde...



... trí léamh ar feadh 6 nóiméad sa lá is féidir leibhéil struis a laghdú 68%

... méanfach ollmhór, le fuaim iomlán, cuidíonn sé leat fanacht stuama agus d'aird a dhíriú, leathnaíonn sé an scairt, agus cabhraíonn sé leat smacht a bheith agat ar dhéine do chuid feirge trí do shuaimhniú



... Mothaíonn gáire go maith, fágann sé dea-ghiúmar orainn agus tógann sé ár n-aird. Aimsigh rudaí ar gnách leo tú a chur ag gáire.

