

“CZEMU CAŁY CZAS SIĘ STRESUJĘ?”



Brak ruchu



Brak słońca



Złe zarządzanie czasem



Niezdrowe jedzenie



Brak kontaktu z naturą



**Brak kontaktu z
samym sobą**



Prokrastynacja



**Złe nawyki
związane ze snem**

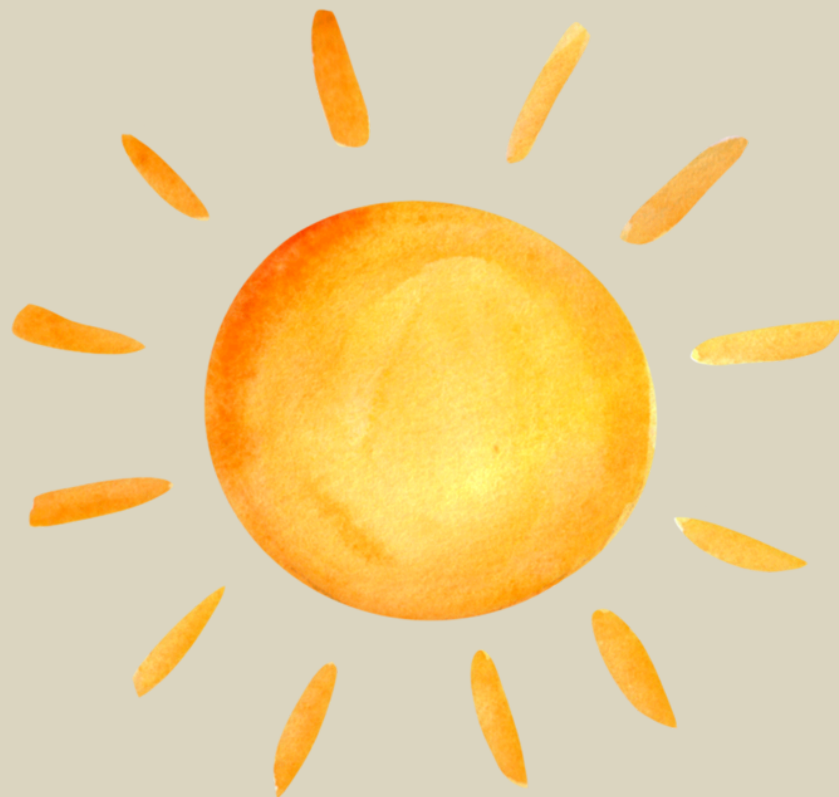


**Zbyt dużo mediów
społecznościowych**



BRAK RUCHU

Siedzący tryb życia nie tylko negatywnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne, ale także pogarsza samopoczucie psychiczne i poziom energii. Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla produkcji endorfin i redukcji stresu.



BRAK SŁOŃCA

Niedostateczna ekspozycja na naturalne światło zaburza produkcję witaminy D i rytm dobowy organizmu. Może to prowadzić do obniżenia nastroju i problemów ze snem.



Złe zarządzanie czasem

Nieumiejętne planowanie dnia prowadzi do chaosu i poczucia przytłoczenia obowiązkami. Często skutkuje to niedotrzymywaniem terminów i zwiększonym poziomem stresu.



Niezdrowe jedzenie

Niewłaściwa dieta wpływa na poziom energii, nastrój i zdolność koncentracji. Spożywanie wysoko przetworzonej żywności może prowadzić do wahań cukru we krwi i chronicznego zmęczenia.



Brak kontaktu z naturą

Spędzanie czasu w otoczeniu przyrody,
obserwowanie roślin czy zwierząt działa
kojąco na układ nerwowy.



BRAK KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

Gdy nie poświęcamy czasu na autorefleksję i wsłuchanie się w swoje potrzeby, tracimy zdolność do rozpoznawania własnych emocji i pragnień. To prowadzi do podejmowania decyzji niezgodnych z naszymi wartościami i prawdziwymi potrzebami.



Prokrastynacja

Odkładanie zadań na później powoduje narastające napięcie i stres, a także obniża naszą samoocenę. Dodatkowo prowadzi do spiętrzenia obowiązków, co jeszcze bardziej pogłębia problem.



ZŁE NAWYKI ZWIĄZANE ZE SNEM

Nieregularny sen i niedostateczna jego ilość wpływają na poziom koncentracji, odporność i zdolność regulacji emocji. Zaburzenia snu mogą prowadzić do chronicznego zmęczenia i obniżonej wydajności.



ZBYT DUŻO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Nadmierne korzystanie z social mediów prowadzi do ciągłego rozproszenia uwagi i może wywoływać FOMO (fear of missing out).