

Tėvų nuovargis yra sudėtingas reiškinys, kurio etiologija ir apima įvairius gyvenimo aspektus, įkaitant fizinius, emocinius ir socialinius veiksmus. Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad tėvų nuovargis gali turėti neigiamų pasekmių ne tik tėvų sveikatai, bet ir vaikų gerovei bei visos šeimos dinamikai. Todėl svarbu suprasti, kaip efektyvus poilsis gali padėti sumažinti tėvų nuovargį ir pagerinti jų gyvenimo kokybę.

## DVASINIS POILSIS

Atkuria vidinę ramybę ir tikslą.

- Dalyvavimas bendruomenės veikloje
- Meditacija
- Malda

## FIZINIS POILSIS

Aktyvus poilsis.

- Joga
- Tempimas

Pasyvus poilsis.

- Miegas
- Poilsis

## PSICHINIS POILSIS

Laikas, skirtas atstatyti psichinę energiją, sumažinti smegny aktyvumą ir stresą.

- Meditacija
- Pertraukos darbo metu

## EMOCINIS POILSIS

Leidžia atsikratyti emocinio streso ir įtampas.

- Pokalbiai su draugais
- Dienoraščio rašymas

## SOCIALINIS POILSIS

Atsitraukimas nuo socialinių pareigų ir santykių, kurie gali būti varginatys.

- Laikas vienuoje
- Palaikančiais žmonėmis

## KŪRYBINIS POILSIS

Įkvepia kūrybingumą ir naujas idėjas.

- Menas
- Gamta
- Muzika

## JUTIMINIS POILSIS

Leidžia atsitraukti nuo jutiminių dirgiklių, triukšmas ar ekranai.

- Laikas gamtoje
- Ekranų laiko ribojimas

