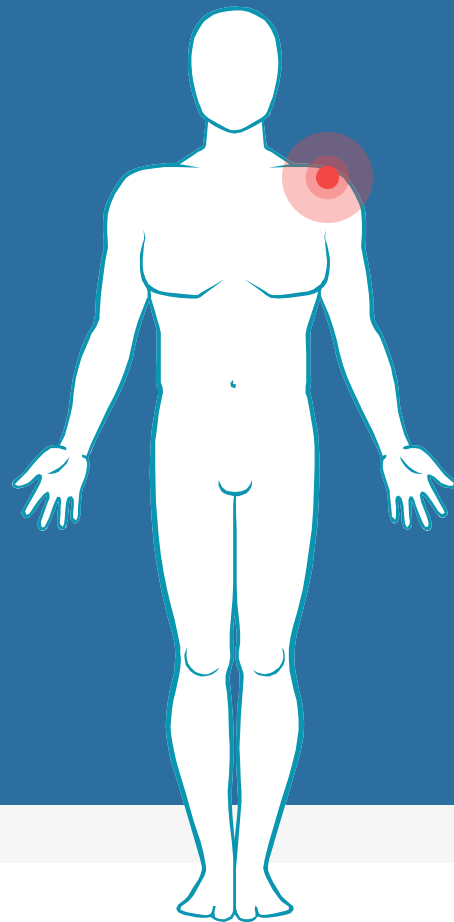


On-Call

I03: Sada digitálních
výukových zdrojů zdravotní
gramotnosti

Strategie, jak o sebe pečovat



V TÉTO PREZENTACI SE DOZVÍTE

- ▶ Co je to péče o sebe sama
- ▶ O typech péče o sebe sama
- ▶ Jak si vytvořit plán péče o sebe sama



PÉČE O SEBE SAMA

- ▶ Péče o sebe je jakákoli činnost, kterou děláme vědomě, abychom se postarali o naše duševní, emoční a fyzické zdraví. I když je to teoreticky jednoduché, je to něco, co často přehlízíme. Dobrá péče o sebe je klíčem ke zlepšení nálady a snížení úzkosti. Je to také klíč k dobrému vztahu se sebou samým a ostatními.



FYZICKÁ PÉČE

- ▶ Pokud se chcete chovat efektivně, musíte se o své tělo postarat. Mějte na paměti, že existuje silné spojení mezi vaším tělem a myslí. Když se staráte o své tělo, budete se také cítit lépe. Fyzická péče o sebe zahrnuje to, jak se stravujete, kolik máte spánku, kolik fyzické aktivity děláte a jak dobře se staráte o své fyzické potřeby.



SOCIÁLNÍ PÉČE

- Socializace je v péči o sebe zásadní. Blízká spojení jsou důležitá pro vaši celkovou pohodu. Nejlepší způsob, jak kultivovat a udržovat úzké vztahy, je vložit čas a energii do budování vztahů s ostatními. Neexistuje určitý počet hodin, které byste měli věnovat svým přátelům nebo práci na vašich vztazích. Každý má sociální potřeby mírně odlišné.



DUŠEVNÍ PÉČE

- ▶ Duševní péče o sebe zahrnuje provádění činností, které udržují vaši mysl bystrou, jako jsou kvízy, nebo učení se o předmětu, který vás fascinuje.
- ▶ Duševní péče o sebe také zahrnuje činnosti, které vám pomohou zůstat duševně zdravými.



Spirituální péče

- ▶ Výzkum ukazuje, že životní styl zahrnující náboženství nebo spiritualitu je obecně zdravější životní styl. Pěstování vašeho ducha však nutně nemusí zahrnovat náboženství. Může se týkat čehokoli, co vám pomůže rozvinout hlubší smysl, porozumění nebo spojení s vesmírem. Ať už si užíváte meditace, navštěvujete bohoslužby nebo se modlíte, duchovní péče je důležitá.



Emoční péče

- ▶ Emocionální péče o sebe může zahrnovat činnosti, které vám pomohou pravidelně uznávat a vyjadřovat své pocity.
- ▶ Ať už mluvíte s partnerem nebo blízkým přítelem o tom, jak se cítíte, nebo si vyhradíte čas na volnočasové aktivity, které vám pomohou zpracovat vaše emoce.



Vytvořte si plán péče o sebe sama

Péče o sebe se neopírá o jednu standardizovanou strategii. Váš plán péče o sebe bude muset být přizpůsoben vašim potřebám. Nemusíte řešit všechno najednou. Učiňte jeden malý krok, který můžete udělat, abyste se o sebe lépe starali.



2

Rozplánujte si svůj čas

Poté si čas rozplánujte a zaměřte se na své potřeby. I když máte pocit, že nemáte čas vměstnat do svého programu další věc, udělejte z péče o sebe prioritu. Když pečujete o všechny aspekty sebe sama, zjistíte, že jste schopni pracovat efektivněji a rychleji.



Další způsoby, jak o sebe pečovat





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.