

Strategije samoliječenja

Priručnik za edukatore



Strategije samoliječenja

BRINITE



O SEBI

Samobriga

Sve **aktivnosti ublažavanja stresa** u svijetu neće vam pomoći ako se ne brinete sami o sebi. Meditacija ti neće pomoći ako ne naspavaš. Zapravo, kada pokušate meditirati, možda ćete zadrijemati jer se ne brinete o potrebama tijela za spavanjem. Isto tako, odlazak u teretanu jednom u neko vrijeme neće osloboditi puno stresa ako samo puniti svoje tijelo s visoko-prerađenom, brzom hranom. Samobriga je od ključne važnosti za izgradnju otpornosti prema stresu u životu koji ne možete eliminirati. Kada poduzmete korake kako biste se brinuli za svoj um i tijelo, bit ćete bolje opremljeni da živite svoj najbolji život. Važno je procijeniti kako se brinete za sebe u nekoliko različitih domena kako biste bili sigurni da se brinete za svoj um, tijelo i duh.

Fizička samobriga

Morate se pobrinuti za svoje tijelo ako želite da ono bude učinkovito. Imajte na umu da postoji snažna veza između vašeg tijela i vašeg uma. Kada se brinete za svoje tijelo, mislit ćete i osjećati ćete se bolje.

Fizička samobriga uključuje način opskrbe svog tijelo, Koliko sna dobivate, koliko tjelesne aktivnosti radite i koliko se dobro brinete za svoje fizičke potrebe. Pohađanje sastanka, uzimanje lijekova kao što je propisano, i upravljanje zdravljem svi su dio dobre fizičke samozaštite.¹

Kada je riječ o fizičkoj samobrizi, zapitajte se sljedeća pitanja kako biste procijenili postoje li neka područja koja trebate poboljšati:

Dobivate li dovoljne količine sna?
Je li vaša prehrana hrani vaše tijelo kvalitetno?

Preuzimaš li svoje zdravlje u svoje ruke?

Vježbate li dovoljno?

Društvena samobriga

Socijalizacija je ključ samobriga. Bliski odnosi važni su za vašu dobrobit.

Najbolji način za njegovanje i održavanje bliskih odnosa je uložiti vrijeme i energiju u izgradnju vaših odnosa s drugima.

Ne postoji određen broj sati koje biste trebali posvetiti svojim prijateljima ili raditi na svojim odnosima. Svatko ima različite društvene potrebe. Ključ je shvatiti koje su vaše društvene potrebe i ostaviti dovoljno vremena u vašem rasporedu za kreiranje optimalnog društvenog života.

Da biste procijenili svoju društvenu samobrigu, razmotrite:

- Imate li dovoljno vremena vidjeti se sa svojim prijateljima?
- Što radite kako bi negovali svoje odnose s prijateljima i obitelji?



Mentalna samobriga

Način na koji razmišljate i stvari kojima ispunjavate svoj um, uvelike utječu na vaše psihološko blagostanje.

Mentalna samoskrb uključuje rad stvari koje držati vaš um oštrim, kao što su zagonetke, ili učenje o temi koja vas zanima. Možda ćete shvatiti da vas čitanje knjiga, gledanje filmova inspirira i potiče vaš um.³

Mentalna samoskrb također uključuje rađanje stvari koje će vam pomoći da ostanete mentalno zdravi. Prakticiranje samo-suosjećanja i prihvaćanja, na primjer, pomaže vam održati zdraviji unutarnji dijalog.

Evo nekoliko pitanja koja treba uzeti u obzir kada razmislite o svojoj mentalnoj samobrizi:

- Ostavljate li dovoljno vremena za aktivnosti koje vas mentalno stimuliraju?
- Radite li proaktivne stvari koje će vam pomoći da ostanete mentalno zdravi?

Duhovna samobriga

Istraživanja pokazuju da je način života koji uključuje religiju ili duhovnost općenito zdraviji način života.

Njegovanje duha, međutim, ne mora uključivati religiju. To može uključivati sve što vam pomaže razviti dublji osjećaj značenja, razumijevanja ili povezanosti sa svemirom.

Bilo da uživate u meditaciji, pohađanju vjerske službe ili molitvi, duhovna samobriga je važna.

Dok razmatrate svoj duhovni život, zapitajte se:

Koja si pitanja postavljate o svom životu i iskustvu?

- Sudjelujete li u duhovnim praksama koje smatrate da vas ispunjavaju?

Emocionalna samobriga

Važno je imati zdrave vještine suočavanja s neugodnim emocijama, kao što je ljutnja, tjeskoba i tuga. Emocionalna samobriga može uključivati aktivnosti koje vam pomažu priznati i izraziti svoje osjećaje na redovnoj osnovi.

Bilo da razgovarate s partnerom ili bliskim prijateljem o tome kako se osjećate, ili ste odvojili vrijeme za aktivnosti slobodnog vremena koje će vam pomoći da procesuirate svoje emocije, važno je uključiti emocionalnu samobrigu u svoj život.

Prilikom procjene emocionalne strategije samobriga, razmotrite ova pitanja:

Imate li zdrave načine procesuiranja svojih emocija?

Uključujete li aktivnosti u svoj život koje vam pomažu da se osjećate ispunjeno?

Razvijte svoj plan samobriga

Samobriga nije jedna strategija koja odgovara svima. Vaš plan samobriga morat će se prilagoditi vašim potrebama.

Plan samobriga za zauzetog studenta koji se osjeća mentalno stimuliran cijelo vrijeme i ima užurban društveni život možda će morat imat naglašenu fizičku samobrigu.

S druge strane, umirovljena osoba možda će morati uključiti više socijalne samoskrbi u svoj raspored kako bi se osiguralo da se zadovolje njihove društvene potrebe.

Procijenite koja područja vašeg života trebaju više pažnje i samobriga.

I često preispitajte svoj život. Kako se vaša situacija mijenja, vaše potrebe za samobrigom vjerojatno će se također promijeniti.



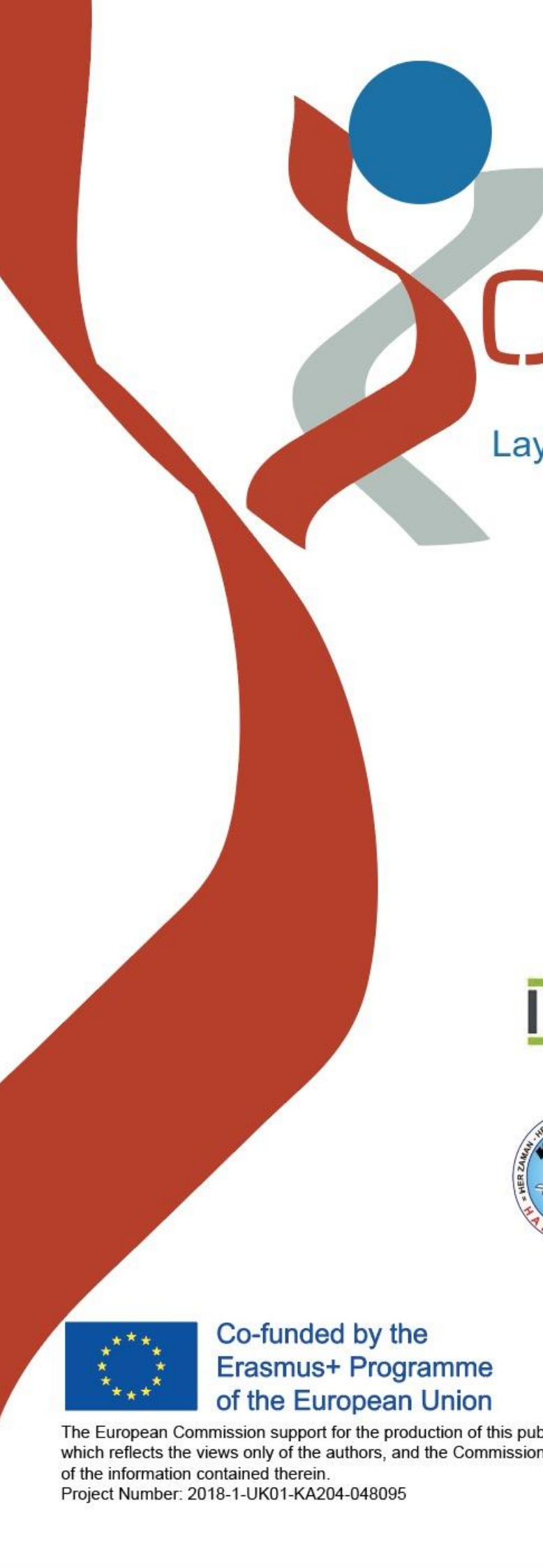
Kada otkrijete da zanemarujete određeni aspekt svog života, napravite plan za promjenu.

Ne morate se boriti protiv svega odjednom. Prepoznajte jedan mali korak koji možete poduzeti kako biste se počeli bolje brinuti za sebe.

Zatim, rasporedite vrijeme tako da se usredotočite na svoje potrebe. Čak i kada se osjećate kao da nemate vremena za ugurati u raspored još jednu stvar, učinite samo-brigu prioritetom. Kada se brinete za sve aspekte sebe, vidjet ćete da ste u mogućnosti raditi učinkovitije.



ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANŮVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095