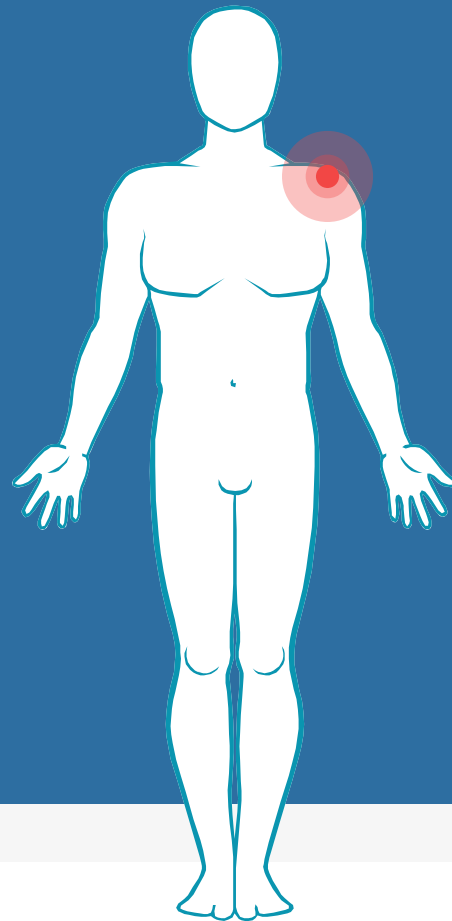


On-call

103: Digitalni alat za resurse
zdravstvene pismenosti

Strategije samoliječenja



U OVOJ PREZENTACIJI NAUČIT ĆETE

- ▶ Što je to SAMOBRIGA
- ▶ Vrste samobrige
- ▶ Kako napraviti vaš plan samobrige



Samobriga

- ▶ Samobriga je bilo koja aktivnost koju radimo namjerno kako bismo se brinuli o našem mentalnom, emocionalnom i fizičkom zdravlju. Iako je to jednostavan koncept u teoriji, to je nešto što često previdimo. Dobra samobriga je ključ za poboljšanje raspoloženja i smanjenje anksioznosti. Također je ključ dobrog odnosa sa sobom i drugima.



FIZIČKA SAMOBRIGA

- ▶ Morate se pobrinuti za svoje tijelo ako želite dobro funkcionira. Imajte na umu da postoji snažna veza između vašeg tijela i uma. Kada se brineš za svoje tijelo, mislit ćeš i osjećati se bolje. Fizička samobriga uključuje punjenje tijela, koliko sna dobivate, koliko fizičke aktivnosti obavljate, i koliko dobro se brinete za svoje fizičke potrebe.



DRUŠTVENA SAMOBRIGA

- Socijalizacija je ključ samobriga. Bliski odnosi su važni za vašu dobrobit. Najbolji način za njegovanje i održavanje bliskih odnosa je dati vrijeme i energiju u izgradnju svojih odnosa s drugima. To nije određeni broj sati koje biste trebali posvetiti svojim prijateljima ili raditi na svojim odnosima. Svatko ima različite društvene potrebe



MENTALNA SAMOBRIGA

- ▶ Mentalna samoskrb uključuje rad na stvarima koje držate vaš um oštrim, kao što su zagonetke, ili učenje o temi koja vas fascinira. Možda ćete naći čitanje ili gledanje filmova da vas inspiriraju i potiču vaš um.
- ▶ Mentalna samoskrb također uključuje rađanje stvari koje će vam pomoći da ostanete mentalno zdravi.



Duhovna samobriga

- ▶ Istraživanja pokazuju da je način života koji uključuje religiju ili duhovnost, općenito zdraviji stil života. Njegovanje vašeg duha, međutim, ne mora uključivati religiju. To može uključivati sve što vam pomaže razviti dublji osjećaj značenja, razumijevanja ili povezanosti sa svemirom. Da li uživate u meditaciji, pohađanju vjerske službe ili molitvi, duhovna samobriga je važna.



Emocionalna self-care

- ▶ Emocionalne samoskrb može uključivati aktivnosti koje vam pomažu da redovito prepoznajete i izražavate svoje osjećaje.
- ▶ Bilo da razgovarate s partnerom ili bliskim prijateljem o tome kako se osjećate ili ste odvojili vrijeme za aktivnosti u slobodno vrijeme koje će vam pomoći da procesuirate emocije.



Razviti svoj plan samobriga

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

Ne morate se uhvatiti u koštac sa svim odjednom. Prepoznajte jedan mali korak koji možete poduzeti kako biste se počeli bolje brinuti za sebe.



2

Rasporedite svoje vrijeme

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



Ostali načini brige o sebi





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.