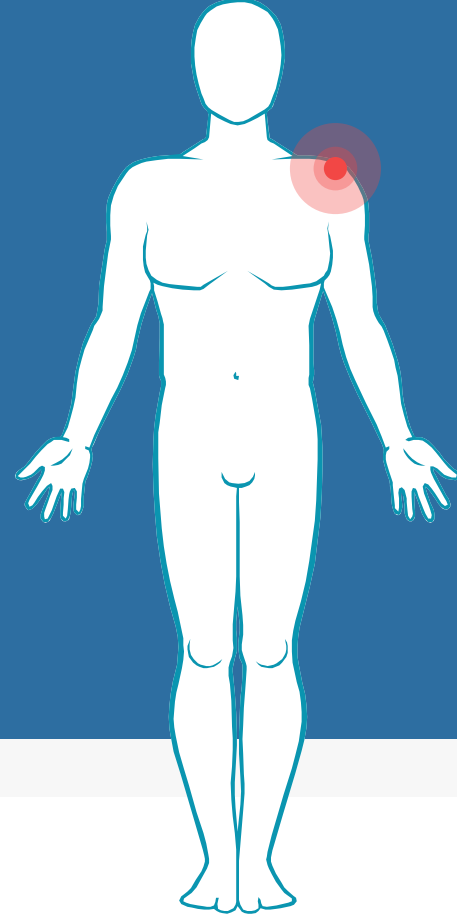


On-Call

Zasoby cyfrowe

Utrzymanie pozytywnego
stanu zdrowia
psychicznego



Utrzymanie zdrowia emocjonalnego



- Ludzie, którzy są emocjonalnie zdrowi:
 - Kontrolują swoje myśli, uczucia i zachowania.
 - Potrafią stawić czoła wyzwaniom, jakie stawia przed nimi życie.
 - Uwzględniają problemy z perspektywy i wróc do normy po niepowodzeniach.
 - Czują się dobrze ze sobą.
 - Mają zdrowe relacje z innymi.

Utrzymanie zdrowia emocjonalnego



- Bycie emocjonalnie zdrowym:
 - To nie oznacza być szczęśliwym cały czas.
 - Oznacza, że jesteś świadomy swoich pozytywnych i negatywnych emocji i możesz sobie z nimi poradzić.
 - Nie powstrzymuje cię przed odczuwaniem stresu, gniewu i smutku...
 - Ale pozwala ci radzić sobie z negatywnymi uczuciami.

Dlaczego jest to ważne?

- Oto niektóre z długoterminowych korzyści płynących z utrzymania zdrowego i aktywnego trybu życia:
 - Zmniejszenie stresu i poprawa nastroju
 - Zwiększenie poziomu energii w miarę upływu czasu
 - Poprawa stanu zdrowia sercowo-naczyniowego
 - Zrównoważona utrata masy ciała
 - Zwiększona wytrzymałość fizyczna

Utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego

Więc teraz wiesz, czym jest zdrowie psychiczne i emocjonalne, jak je utrzymać?

- Bądź świadomy swoich emocji.
- Wyraź swoje uczucia odpowiednio.
- Zarządzaj stresem
- Znajdź równowagę

Bądź świadomy swoich emocji.

- Zauważ, co sprawia, że czujesz się smutny i sfrustrowany w swoim życiu.
- Oceń, czy możesz pominąć te rzeczy, ludzi i sytuacje w swoim życiu.
- Jeśli nie, praktykuj kontrolowanie swoich emocji tak, by miały ograniczony wpływ na dobre samopoczucie.



Odpowiednie wyrażanie swoich uczuć.

- Trzymanie uczuć gniewu, frustracji, smutku, itp. w sobie stworzy tylko napięcie pomiędzy Tobą a innymi i może spowodować, że będziesz miał pretensje do innych ludzi. .
- Naucz się zarządzać i wyrażać swoje uczucia w odpowiedni sposób, a to złagodzi pewien stres emocjonalny z twojego życia.

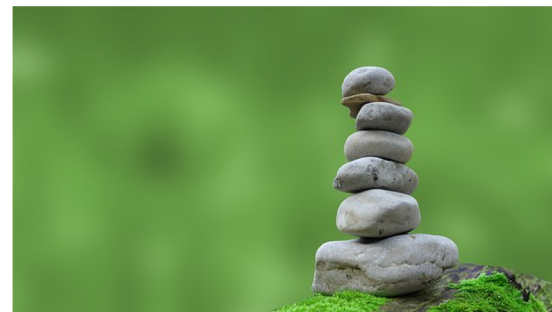


- Stres może czasami oddziaływać na nas wszystkich, ale ciągły i regularny stres jest bardzo zły dla naszego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.
- Spróbuj opracować mechanizmy radzenia sobie w sytuacjach stresowych.



Znajdź równowagę

- Życie to jeden wielki akt równowagi!
- Aby utrzymać dobry stan zdrowia, należy znaleźć równowagę między pracą i zabawą oraz między aktywnością i odpoczynkiem.
- Znajdź to, co działa najlepiej dla Ciebie!





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.



2018-1-UK01-KA204-048095