

Strategie samodzielnego leczenia się

Podręcznik Tutora



Strategie samodzielnego leczenia się

TAKE CARE



OF YOURSELF

Samodzielna opieka

Wszystkie działania na rzecz

łagodzenia stresu na świecie nie pomogą, jeśli nie dbasz o siebie.

Medytacja nic ci nie pomoże, jeśli nie zasypiasz w odpowiedni sposób. W rzeczywistości, kiedy próbujesz medytować, możesz zasnąć, ponieważ nie dbasz o potrzebę snu swojego ciała. Podobnie, uderzenie w siłownię raz na jakiś czas nie złagodzi wiele stresu, jeśli tylko podsycasz swoje ciało wysokoprzetworzonym, złomowym jedzeniem. Kiedy podejmiesz kroki, aby dbać o swój umysł i ciało, będziesz lepiej przygotowany do jak najlepszego życia. Ważne jest, aby ocenić, w jaki sposób dbasz o siebie w kilku różnych dziedzinach, abyś mógł się upewnić, że dbasz o swój umysł, ciało i ducha.

Samodzielna opieka fizyczna

Musisz dbać o swoje ciało, jeśli chcesz, aby działało sprawnie.

Pamiętaj, że istnieje silny związek pomiędzy twoim ciałem a twoim umysłem. Kiedy będziesz dbał o swoje ciało, będziesz myślał i czuł się lepiej. Samodzielna opieka fizyczna obejmuje sposób zasilania organizmu, ilość snu, aktywność fizyczną i dbałość o swoje potrzeby fizyczne. Uczestnictwo w spotkaniach, przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami i zarządzanie zdrowiem są częścią dobrej samoobsługi fizycznej.¹

Jeśli chodzi o samodzielną opiekę fizyczną, zadaj sobie następujące pytania, aby ocenić, czy są jakieś obszary, które należy poprawić:

Dobrze sypiasz?

Czy Twoja dieta dobrze napędza Twoje ciało?

Czy przejmujesz odpowiedzialność za swoje zdrowie?

Czy masz wystarczająco dużo ruchu?

Samodzielna opieka socjalna

Socjalizacja jest kluczem do samodzielnej opieki. Bliskie kontakty są ważne dla dobrego samopoczucia. Najlepszym sposobem kultywowania i utrzymywania bliskich relacji jest poświęcanie czasu i energii na budowanie relacji z innymi.²

ie ma określonej liczby godzin, które powinienes poświęcić swoim przyjaciołom lub pracy nad swoimi związkami. Każdy ma nieco inne potrzeby społeczne. Kluczem jest ustalenie, jakie są Twoje potrzeby społeczne i zbudowanie wystarczającej ilości czasu w harmonogramie, aby stworzyć optymalne życie towarzyskie. Aby ocenić swoją samodzielność opieki socjalnej, zastanów się:

- Co robisz, aby pielęgnować swoje relacje z przyjaciółmi i rodziną?
- Masz wystarczająco dużo czasu w kontakcie twarzą w twarz z przyjaciółmi?



Samodzielna opieka psychiczna

Sposób, w jaki myślisz i rzeczy, którymi napędniasz swój umysł, mają ogromny wpływ na Twoje samopoczucie psychiczne.

Opieka nad sobą obejmuje robienie rzeczy, które pozwalają zachować ostrość umysłu, takich jak zagadki lub uczenie się na temat, który Cię fascynuje. Może się zdarzyć, że czytanie książek, oglądanie filmów, które zainspirują Cię do napędzania Twojego umysłu.³

Opieka nad sobą obejmuje również wykonywanie czynności, które pomagają zachować zdrowie psychiczne. Praktykowanie współczucia dla samego siebie i akceptacji, na przykład, pomaga utrzymać zdrowszą diagnozę wewnętrzną.

Oto kilka pytań do rozważenia, kiedy myślisz o swojej psychicznej opiece nad sobą:

- Czy poświęcasz wystarczająco dużo czasu na działania, które pobudzają Cię psychicznie?
- Czy robisz rzeczy proaktywne, aby pomóc Ci zachować zdrowie psychiczne?

Duchowa opieka nad sobą

Badania wykazują, że styl życia, w tym religia lub duchowość, jest ogólnie zdrowszym trybem życia.

Jednak pielęgnowanie ducha nie musi wiązać się z religią. Może ona obejmować wszystko, co pomaga w rozwijaniu głębszego poczucia sensu, zrozumienia lub związku ze wszechświatem.

Niezależnie od tego, czy lubisz medytację, uczestnictwo w nabożeństwie religijnym, czy też modlitwę, ważna jest duchowa opieka nad sobą.

Kiedy zastanawiasz się nad swoim życiem duchowym, zadaj sobie pytanie:

Jakie pytania zadajesz sobie na temat swojego życia i doświadczenia?

- Czy angażujesz się w praktyki duchowe, które uważasz za spełniające?

Emocjonalna samodzielna opieka nad sobą

Ważne jest posiadanie zdrowych umiejętności radzenia sobie z niewygodnymi emocjami, takimi jak złość, niepokój i smutek. Emocjonalna samoopieka może obejmować działania, które pomogą Ci regularnie uznawać i wyrażać swoje uczucia.

Niezależnie od tego, czy rozmawiasz z partnerem lub bliskim przyjacielem na temat tego, jak się czujesz, czy też odkładasz czas na zajęcia rekreacyjne, które pomogą ci przetworzyć twoje emocje, ważne jest, aby włączyć emocjonalną samoopiekę do twojego życia.

Oceniając swoje strategie emocjonalnej samoopieki, weź pod uwagę te pytania:

Czy masz zdrowe sposoby przetwarzania swoich emocji?

Czy włączasz do swojego życia działania, które pomogą ci poczuć się naładowanym?

Rozwijaj swój plan samodzielnej opieki.

Samopieka nie jest jednowymiarową strategią dla wszystkich. Twój plan samoopieki będzie musiał być dostosowany do Twoich potrzeb.

Plan samoopieki dla zapracowanego studenta, który cały czas czuje się pobudzony psychicznie i ma tętniące życiem towarzyskim, może potrzebować podkreślenia fizycznej samoopieki.

Z drugiej strony, osoba na emeryturze może być zmuszona do włączenia większej ilości opieki społecznej do swojego harmonogramu, aby upewnić się, że jej potrzeby społeczne są zaspokajane.



Oceń, które obszary życia wymagają większej uwagi i opieki własnej. I często dokonaj ponownej oceny swojego życia. W miarę jak zmienia się Twoja sytuacja, Twoje potrzeby w zakresie samoopieki mogą się zmieniać.

Kiedy odkryjesz, że zaniedbujesz pewien aspekt swojego życia, stwórz plan zmian.

Nie musisz zajmować się wszystkim naraz. Zidentyfikuj jeden mały krok, który możesz zrobić, aby lepiej zadbać o siebie.

Następnie zaplanuj czas, aby skupić się na swoich potrzebach. Nawet jeśli czujesz, że nie masz czasu, aby wcisnąć jeszcze jedną rzecz, sprawdź, czy samoopieka jest priorytetem.

Kiedy troszczysz się o wszystkie aspekty siebie, przekonasz się, że jesteś w stanie działać skuteczniej i wydajniej.



ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA 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