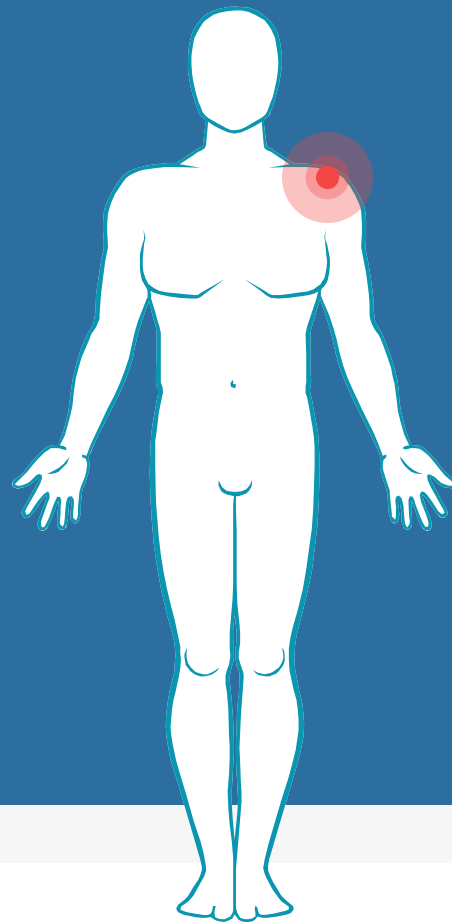


On-Call

103: Materiały cyfrowe na
temat zdrowia psychicznego

Metody dbania o samego siebie



W TEJ PREZENTACJI NAUCZYSZ SIĘ

- ▶ Co to znaczy dbać o samego siebie?
- ▶ Rodzaje samoopieki
- ▶ Jak rozwijać swój plan opieki nad sobą?



SAMOOPIEKA

- ▶ Samoopieka to każda czynność, którą celowo wykonujemy, aby dbać o nasze zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Chociaż w teorii jest to proste pojęcie, to jest to coś, co bardzo często przeoczamy. Dobra samoopieka jest kluczem do poprawy nastroju i zmniejszenia niepokoju. Jest również kluczem do dobrych relacji z samym sobą i innymi.



SAMOOPIEKA 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. Samoopieka obejmuje sposób napędzania organizmu, ilość snu, aktywność fizyczną i dbałość o swoje potrzeby fizyczne.



SAMOOPIEKA SPOŁECZNA

- Socjalizacja jest kluczem do samoopieki. Bliskie kontakty są ważne dla dobrego samopoczucia. Najlepszym sposobem kultywowania i utrzymywania bliskich relacji jest poświęcanie czasu i energii na budowanie relacji z innymi. Nie ma określonej liczby godzin, które powinieneś poświęcić przyjaciołom lub pracy nad swoimi relacjami. Każdy ma nieco inne potrzeby społeczne.



SAMOOPIEKA PSYCHICZNA

- ▶ Samoopieka psychiczna obejmuje wykonywanie czynności, 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 Twój umysł.
- ▶ Samoopieka psychiczna polega również na robieniu rzeczy, które pomagają zachować zdrowie psychiczne.



SAMOOPIEKA DUCHOWA

- ▶ Badania wykazują, że styl życia, w którym uczestniczy 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.



EMOCJONALNA SAMOOPIEKA

- ▶ Samoopieka emocjonalna może obejmować działania, które pomogą Ci regularnie wyrażać swoje uczucia.
- ▶ Niezależnie od tego, czy rozmawiasz z partnerem lub bliskim przyjacielem o tym, jak się czujesz, czy też przeznaczasz czas na zajęcia rekreacyjne, które pomogą ci przeanalizować twoje emocje.



1

Rozwijaj swój plan samoopieki

Samopieka nie jest uniwersalną strategią. Twój plan samoopieki będzie musiał być dostosowany do Twoich potrzeb.

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



2

Zorganizuj swój czas.

Następnie zaplanuj czas na skupienie się na swoich potrzebach. Nawet jeśli czujesz, że nie masz czasu, aby wcisnąć jeszcze jedną rzecz, zadbaj o siebie jako sprawę priorytetową. Kiedy troszczysz się o wszystkie aspekty siebie, przekonasz się, że jesteś w stanie działać skuteczniej i wydajniej.



Inne sposoby dbania o siebie





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.