

STRATEGIE SAMOLÉČBY

Péče o sebe



Péče o sebe je jakákoliv činnost, při které záměrně pečujeme o své duševní, emoční a fyzické zdraví. I když je to teoreticky jednoduchý koncept, péče o své vlastní fyzické a psychické zdraví je něco, co se velmi často přehlíží.

Péče o sebe



Dobrá péče o sebe je klíčem ke zlepšení nálady a snížení úzkosti. Je také klíčem k dobrému vztahu se sebou i s ostatními.

Druhy sebepéče



Můžeme rozlišit tři hlavní typy péče odpovídající různým úrovním zdraví a pohody.

Druhy sebepéče



- Fyzická (zahrnuje jakýkoli tělesný pohyb, jenž vyžaduje výdej energie).
- Zdravá strava (představuje vyvážený jídelníček obsahující uhlovodany, ovoce, zeleninu, bílkoviny, vápník a tuky).
- Emoční zdraví (vyžaduje, aby v sobě člověk pěstoval kladné emoce a zároveň uměl nacházet způsoby, jak se vypořádat s negativními emocemi).