

CZY DBASZ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?



Dbanie o siebie to czynności, które podejmujesz, aby zachować dobre zdrowie i poprawić samopoczucie. Niektóre czynności związane z dbaniem o siebie mogą już być częścią Twojej rutyny, takie jak regularne spożywanie posiłków, hobby lub spędzanie czasu z przyjaciółmi. Jednak w okresach stresu troska o samego siebie czasami ustępuje miejsca innym obowiązkom.

ZDROWIE FIZYCZNE

- Jesz zdrowe rzeczy
- Nosisz ubrania, które pomagają Ci dobrze się czuć
- Wysypiasz się
- Chodzisz na profilaktyczne wizyty lekarskie (np. badania kontrolne, czyszczenie zębów)
- Odpoczywasz, gdy jesteś chory
- Dbasz o higienę osobistą
- Uczestniczysz w zajęciach, które sprawiają Ci przyjemność (pływanie, spacerowanie)
- Jesz o regularnych porach
- Ćwiczysz regularnie

FUNKCJONOWANIE SPOŁECZNE

- Spędzasz czas z ludźmi, których lubisz
- Dzwonisz lub piszesz do przyjaciół i rodziny, którzy są daleko
- Odbywasz inspirujące rozmowy
- Spędzasz czas razem ze swoim partnerem/partnerką, robiąc coś tylko dla siebie
- Angażujesz się w przyjemne aktywności wspólnie z innymi
- Prosisz o pomoc, kiedy jej potrzebujesz
- Utrzymujesz kontakt z przyjaciółmi sprzed lat
- Mówisz najbliższym o swoich potrzebach
- Czujesz się akceptowany/a przez swoją najbliższą rodzinę i znajomych

DBANIE O EMOCJE

- Bierzesz wolne od pracy i innych obowiązków
- Rozwijasz swoje zainteresowania
- Robisz sobie detoks od elektroniki
- Doceniasz swoje mocne strony i osiągnięcia
- Szukasz powodów do spontanicznego śmiechu
- Rozmawiasz o swoich problemach
- Robisz coś pocieszającego (np. ponownie oglądasz ulubiony film, bierzesz długą kąpiel)
- Uczysz się nowych rzeczy
- Wyjeżdżasz na wakacje lub wycieczki

SFERA DUCHOWA

- Spędzasz czas na łonie natury
- Modlisz się lub medytujesz
- Znajdujesz czas na refleksję nad swoim życiem
- Skupiasz się na rzeczach, które wnoszą coś do Twojego życia
- Uczestniczysz (np. jako wolontariusz) w projekcie, który jest dla Ciebie ważny
- Postępujesz zgodnie ze swoim charakterem i wyznawanymi zasadami
- Obcujesz ze sztuką (kinem, teatrem, malarstwem, czy muzyką)

ŁĄCZNY WYNIK:

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadbaj o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego