

ПЛАН ДІЙ ВПРАВИ

Заповніть опитувальник із самодопомоги, розставивши у клітинках поруч із запитаннями цифри від 1 до 5.

1= ЧАСТО

2= ЧАС ВІД ЧАСУ

3= ІНОДІ

4= РІДКО

5= НІКОЛИ

Самодопомога, як очевидно з цього слова, – це наші дії з допомоги самим собі.

Коли ми переживаємо стрес або відчуваємо, що в нашому житті занадто багато завдань, ми часто перестаємо звертати увагу на речі, які могли б допомогти нам почуватися краще. Ми забуваємо цікавитися власним життям і благополуччям.

Намагаючись оцінити власний рівень стресу, варто просто зараз замислитися, наскільки добре ви турбуєтеся про себе. Це допоможе вам визначитися, як краще турбуватися про себе на постійній основі.

Фізична самодопомога

- ☐ Їм регулярно (сніданок, обід, вечеря)
- ☐ Їм корисну їжу
- ☐ Уникаю вживання тютюну й алкоголю (або зловживання ними)
- ☐ Стежу за вагою
- ☐ Регулярно виконую фізичні вправи
- ☐ Беру вихідний, коли хворію
- ☐ Танцюю, плаваю, ходжу на прогулянки, бігаю або займаюся іншою фізичною активністю заради задоволення
- ☐ Добре висипаюся
- ☐ Ношу зручний одяг
- ☐ Проводжу достатньо часу без телефона
- ☐ Уникаю місць із надмірним шумом або обмежую час перебування в них

Психологічна самодопомога

- ☐ Приділяю час саморефлексії (як-от обмірковую свої цінності, досвід, плани на майбутнє)

ПЛАН ДІЙ ВПРАВИ

Заповніть опитувальник із самодопомоги, розставивши у клітинках поруч із запитаннями цифри від 1 до 5.

1= ЧАСТО

2= ЧАС ВІД ЧАСУ

3= ІНОДІ

4= РІДКО

5= НІКОЛИ

- ☐ “Сам собі психотерапевт” (обмірковую, хто я, чому я думаю й поведжуся саме так, а не інакше, що я можу змінити, щоб стати такою людиною, якою хочу бути)
- ☐ Веду щоденник
- ☐ Читаю книги або журнали, не пов’язані з роботою
- ☐ Роблю щось, у чому я не є фахівцем або відповідальною особою
- ☐ Даю іншим знати, чого я потребую і бажаю, щоб відчувати радість і спокій
- ☐ Час від часу дозволяю іншим піклуватися про мене
- ☐ Відмовляюся від додаткових зобов’язань, коли вже маю їх достатньо
- ☐ Випробовую щось нове

Емоційна самодопомога

- ☐ Проводжу якісний час з людьми, чия компанія мені приємна
- ☐ Підтримую зв’язок з тими, кого ціную
- ☐ Ставлюся до себе з любов’ю й повагою: усвідомлюю свої хороші риси та визнаю, що не можу бути ідеальним
- ☐ Приділяю час заняттям, людям, стосункам і місцям, які мене тішать
- ☐ Дозволяю собі відчувати й виражати емоції (сміятися, плакати тощо)

Духовна самодопомога

- ☐ Проводжу час на природі
- ☐ Приділяю час своїй духовній спільноті
- ☐ Шукаю натхнення
- ☐ Плекаю власні оптимізм і надію
- ☐ Ціную нематеріальні сторони життя
- ☐ Вчуся визначати, що є насправді цінним і яке місце це займає в моєму особистому житті
- ☐ Медитую/молюся

ПЛАН ДІЙ ВПРАВИ

Заповніть опитувальник із самопомоги, розставивши у клітинках поруч із запитаннями цифри від 1 до 5.

1= ЧАСТО

2= ЧАС ВІД ЧАСУ

3= ІНОДІ

4= РІДКО

5= НІКОЛИ

- ☐ Підтримую ініціативи, в які вірю (наприклад, через волонтерство)

Якщо ви заповнили більшість клітинок цифрами 1 чи 2 – вітаємо! Ви добре піклуєтеся про себе, і це дає вам змогу бути сильнішими, коли ви піклуєтеся про інших.

Якщо ви заповнили більшість клітинок цифрами 3, 4, 5 – скоріше за все, вам погрожує стресове перевантаження, і, можливо, вам потрібно знайти кращий баланс між власними потребами й потребами людей довкола.

Наступна вправа допоможе вам зосередитися на самопомозі й зменшити стрес. **Базуючись на результатах опитування з самопомоги, складіть список дій, які здатні допомогти вам зменшити стрес.** Постарайтеся бути якомога більш конкретними. Наприклад, якщо у вас результат 3, 4 або 5 у пункті “Ім корисну їжу”, можна сформулювати відповідну дію як “Щодня за обідом з’їдати один фрукт”, щоб ціль була максимально зрозуміла і здійсненна.

ПЛАН ДІЙ

Віднині я приділятиму час наступним заняттям задля самодопомоги щонайменше...

Піклуватися про себе – це знаходити час для себе й для занять, які допомагають вам підтримувати здоров'я і рівновагу, щоб краще справлятися з труднощами роботи, дому і життя загалом.

Перечитайте свої відповіді на опитування. Подивіться, де ваш результат – 3 або вище. Де в своєму розкладі ви можете розташувати важливі для вас справи?

Спробуйте знайти місце для занять з усіх сфер самодопомоги, що згадуються в опитувальнику: фізичної, психологічної, емоційної та духовної.

Раз на день

Раз на тиждень

Раз на місяць

Коли це мені потрібно!

План дій

з

самодопомоги

#ПідтримуючиРівнова
гу