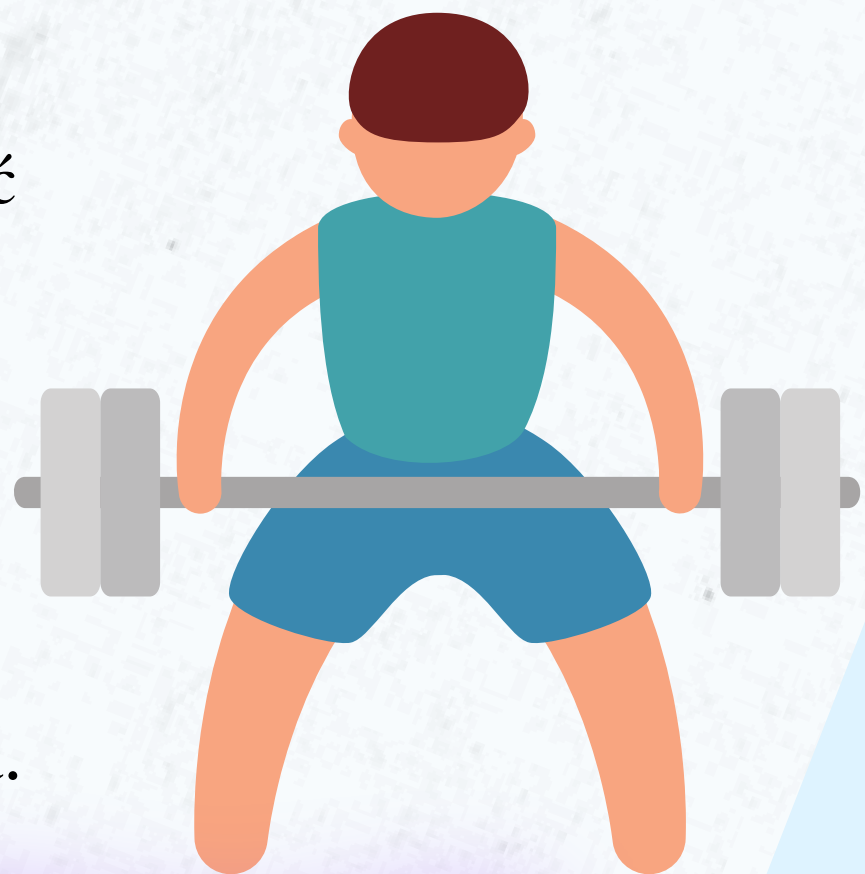


# JAK W CODZIENNYM ŻYCIU DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Podobnie jak w sporcie, nie da się zrobić formy z dnia na dzień. W celu wypracowania nowych zachowań służących wspieraniu zdrowia psychicznego potrzeba regularnego treningu.

Jak to zrobić? Spójrzmy na te ćwiczenia.



# TRENING

# W TROSCE O ZDROWIE PSYCHICZNE NIEZWYKLE ISTOTNĄ ROLE ODGRYWA ŚWIADOMOŚĆ I AKCEPTACJA EMOCJI



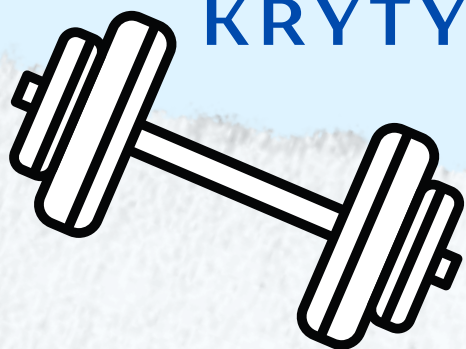
## Ćwiczenie 1. Świadomość emocji

Co czuję? (np. złość, smutek, wstyd, lęk, radość)

Co czuję w swoim ciele? (np. ucisk, ból, drzenie, zimno, napięcie, ciepło, rozluźnienie)

O czym informują mnie w tej sytuacji moje emocje?  
(np. o moich potrzebach, o tym co dla mnie ważne)

TO, CO JEST WAŻNE TO BUDOWANIE  
PRZYJAZNEJ RELACJI ZE SOBĄ, UMIEJĘTNOŚĆ  
SAMOWSPÓŁCZUCIA, ZAMIANA NADMIERNEJ  
KRYTYKI NA KONSTRUKTYWNA KRYTYKĘ  
I DOCENIANIE.



## Ćwiczenie 2.

### Przyjazna relacja ze sobą

Co życzliwego mogę sobie teraz powiedzieć?

Co w moim zachowaniu pomoże mi pogłębiać przyjazną  
relację ze sobą?

Co mogę docenić ?

Jak mogę się o siebie zatroszczyć?



ISTOTNĄ ROLE ODGRYWA RÓWNIEŻ ŻYCIE  
ZGODNE Z WARTOŚCIAMI  
I POGŁĘBIANIE RELACJI

### Ćwiczenie 3.

## Dbanie o relacje z innymi i życie zgodnie z tym, co ważne

Co jest dla mnie naprawdę istotne w życiu?

Co pomoże mi pogłębiać relację z osobami, które są w  
moim życiu ważne?

Co mogę docenić w osobach z mojego otoczenia?

Jakie działania będą mnie przybliżać do życia zgodnie z  
tym co dla mnie ważne?

CENNA UMIEJETNOŚCIĄ JEST TAKŻE  
DOCENIANIE TEGO, CO JEST W NASZYM  
ŻYCIU ORAZ POSZUKIWANIE  
KONKRETNÝCH ROZWIAZAŃ, KTÓRE  
MOŻNA WDROŻYĆ

## Ćwiczenie 4.

### Docenianie i szukanie rozwiązań

Co pozytywnego jest w tej sytuacji?  
Czego mogę się nauczyć poprzez to wydarzenie?

Co mogę zrobić inaczej?

Czego potrzebuję, żeby rozwiązać tę sytuację?

Kto i co może mi pomóc?

Jakie zasoby mam w sobie i otoczeniu, które będą dla mnie przydatne?





# Dbanie o zdrowie psychiczne to również:

Troska o zdrowie fizyczne i aktywność fizyczna

Przerwy w nauce i pracy, odpoczynek

Odstawienie używek i substancji wpływających niekorzystnie na nasze zdrowie

Korzystanie z pomocy psychologa, lekarza, psychoterapeuty

Skrócenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych, na rzecz pogłębiania rzeczywistych relacji i rozwoju zainteresowań