

8 sposobów, jak dbać o swoje dobre samopoczucie psychiczne

Wybierz jedną czynność i wykonuj ją codziennie lub wykonuj je wszystkie codziennie – wszystko zależy od ciebie.



Wczuwać się w swoje uczucia

- Porozmawiaj o tym ze sobą w życzliwy, wspierający sposób lub podziel się tym z zaufanym przyjacielem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego.
- Wyrażaj swoje emocje poprzez sztukę, pisząc na przykład dziennik, malując, rysując lub komponując.
- Uważnie to przepracuj medytując, ćwicząc jogę lub drybling lub rzucając piłkę do kosza/strzelając gole.



Spróbuj czegoś nowego

- Trenuj do maratonu.
- Naucz się nurkować z akwalungiem.
- Zaczynaj uczyć się nowego języka lub gry na instrumencie.



Nie zapominaj o relaksie

- Zrób coś, co cię rozśmieszy.
- Naucz się i ćwicz głębokie oddechy lub stopniowe rozluźnianie mięśni.
- Połóż się i zamknij oczy na 5 minut.



Praktykuj uważność

- Okazuj wdzięczność dziękując osobom, które ci w czymś pomogły.
- Codziennie poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, co dobrego spotyka cię w życiu.
- Zrób codziennie co najmniej 3 dobre uczynki.



Znajdź sobie (i uprawiaj) hobby

- Dołącz do internetowej ligi fantasy football lub zacznij grać w sport zespołowy.
- Zostań mentorem/mentorką lub trenerem/trenerką dzieci.
- Zaczynaj grać na instrumencie muzycznym, zajmij się obróbką drewna, gotowaniem lub pracami w ogrodzie.



Dbaj o siebie

- Zaplanuj sobie 7-9 godzin snu przez większość nocy.
- Przygotowuj zbilansowane, pożywne posiłki i przekąski i regularnie dbaj o aktywność fizyczną.
- Zgłaszaj się na zalecane badania kontrolne i pamiętaj o profilaktyce.



Spędzaj czas na zewnątrz

- Wybierz się na wędrowkę, wspinaczkę skałkową (w granicach swoich możliwości), jedź na biwak lub nurkuj.
- Pozbieraj śmieci w lokalnym parku lub na ulicy.
- Zgłoś się na ochotnika do wyprowadzania psów, na przykład w lokalnym schronisku lub u sąsiadów.



Bądź dla siebie miły/miła

- Wyciągnij wnioski z błędów i porażek, a następnie odpuść.
- Otaczaj się pozytywnymi ludźmi, którzy budują twoje poczucie wartości.
- Traktuj siebie z szacunkiem i zrozumieniem, tak jak traktował(a)byś swojego przyjaciela.