

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №46 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

Забота о себе — это необходимость, а не роскошь

Педагог-психолог: Беленко А.В.

Ачинск, 2021г.



Забота о себе — это необходимость, а не роскошь.

Откройте для себя простые способы улучшить своё настроение и самочувствие.

Ключевые моменты:

- Простые упражнения помогут вам найти время для ухода за собой, а также стратегии, которые подойдут именно вам.
- Проверьте себя несколько раз в течение дня.
- Быть инициативным лучше, чем реагировать на что-либо.

Вы уже прочитали, что забота о себе должна быть приоритетом. Но за ваше внимание может соперничать множество людей или вещей. В результате сосредотачиваться на себе кажется ненужным - иногда даже эгоистичным. Возможно, вы выросли в семье, в которой отрицание самого себя уважали и даже поощряли.

Нам трудно выполнять роли, которые у нас есть в жизни, когда мы движемся без цели. Часть заботы о других и любовь к ним - это в первую очередь полюбить себя. Это означает, что мы ставим заботу о себе на первое место. Читайте дальше, чтобы узнать, как начать свой распорядок ухода за собой (или дополните тот, который у вас есть).

Начните с основ

Если вы новичок в уходе за собой или нуждаетесь в освежении знаний, сначала начните с главных задач. В иерархии потребностей Маслоу на первом месте стоят физиологические или физические потребности. Физиологические потребности включают:

- Сон
- Еда
- Вода
- Приют
- Воздух

Если вы не удовлетворяете свои основные потребности, вам будет непросто удовлетворить и любые другие. Вы едите достаточно или слишком много? Вы едите здоровую пищу? Вы пьете достаточно воды? Вы спите слишком мало или слишком много? Проверьте себя и подумайте о том, что вы едите, сколько воды вы пьете и как спите. Несколько приложений (и часов) помогут вам отслеживать свои привычки.

Быть инициативным лучше, чем реагировать на что-либо

Когда вы отвечаете на стресс и выгорание с помощью стратегий самопомощи, вы реагируете. Когда вы включаете заботу о себе в свой распорядок дня, вы проявляете инициативу. Вы знаете, что даже «обычный день» может создать скрытый стресс,

который может быть едва заметен на поверхности. Практикуя заботу о себе, даже когда вы чувствуете себя хорошо, убедитесь, что когда вы действительно переживаете кризис, вы чувствуете себя более устойчивым и сплоченным.

Проверяйте сами себя

Как вы себя чувствуете? Как вы честно ответите на этот вопрос? Возможно, мы настолько привыкли отвечать «Я в порядке, спасибо», когда кто-то спрашивает нас, как мы поживаем, что мы не рассматриваем честный ответ. Возможно, будет более приемлемым для общества ответить, что у вас все хорошо, но будьте честны с собой. Как вы себя чувствуете? Проверьте себя. Используйте аббревиатуру HALT(ГСОУ). Вы Голодны, Сердиты, Одиноки или Устали? Если это так, сначала удовлетворите эти потребности, прежде чем привлекать другие или принимать решения.

У вас есть время

Читая этот пост, вы могли подумать: «Как я найду для этого время?» Если это важно, вы можете найти время. Опять же, если вы не позаботитесь о себе, вы не сможете выполнять другие роли в жизни. Если вы чувствуете, что у вас нет времени заботиться о себе, посмотрите на свои обязательства. Возможно, вам придется что-то изменить, чтобы вернуть себе немного времени.

На одну цифру выше

Оцените свое настроение по шкале от 1 до 10, где 1 - «совсем не хорошо», а 10 - «отлично». Спросите себя, что вы можете сделать, чтобы подняться на одну цифру выше по этой шкале. Чтобы поднять настроение на одну цифру выше, подумайте о том, чтобы прогуляться, провести несколько минут в уединении или попробовать что-то новое, что принесет вам некоторое облегчение. То, что помогает вам улучшить настроение, может быть уникальным для вас - и это совершенно нормально. Иногда подняться на одну цифру вверх по шкале означает просто сидеть со своими чувствами и испытывать их, вместо того, чтобы пытаться подавить их. Используйте шкалу от 1 до 10, чтобы несколько раз в течение дня проверять себя. Составьте список вещей, которые помогли улучшить ваше настроение.

Ищите помощь извне

Если вы обнаружите, что пробовали стратегии самопомощи, но они, похоже, не помогают, или если вы чувствуете себя «застрявшими», подумайте о том, чтобы обратиться к профессиональному консультанту. Разговор с нейтральным человеком может помочь вам найти решения, которые в противном случае могли бы казаться недостижимыми.

Copyright 2021 Sarkis Media LLC.stephaniesarkis.com

Ссылки:

Hale, A. J., Ricotta, D. N., Freed, J., Smith, C. C., & Huang, G. C. (2019). Adapting Maslow's hierarchy of needs as a framework for resident wellness. *Teaching and learning in medicine*, 31(1), 109-118.

Перевела и подготовила педагог-психолог Беленко Анастасия Владимировна
Автор оригинальной статьи: доктор философии Стефани А. Саркис
Источник: www.psychologytoday.com