

Як потурбуватися про себе

Турбота про дитину, а можливо і цілу сім'ю, може забирати багато сил. Це подібно до роботи на повний робочий день, і багато батьків та опікунів ставлять добробут дітей вище, ніж свій власний. Однак дуже важливо пам'ятати, що якщо ви, як батьки чи опікуни, дбаєте про власні психічні та тілесні потреби, це піде на користь не лише вашому добробуту, а й добробуту дітей та людей, які вас оточують. Турбота про себе - це активні зусилля, спрямовані на захист власного здоров'я і добробуту, особливо під час стресу. Методи допомоги є дуже індивідуальними, і кожен з нас може пристосувати їх до власних потреб і наявності часу. Це можуть бути різноманітні види діяльності, такі як додатковий сон, харчові вподобання, фізичні вправи, медитація, релігійні практики тощо.

Спробуйте почати з роздумів про те, що робить вас щасливими і що вас заспокоює. Виділіть у своєму денному розкладі 5-10 хвилин для себе.



Ось кілька порад про те, що ви можете включити у свій день як частину процедури піклування про себе:

- Виділіть собі перерву на 5-10 хвилин, вимкніть дзвінок на телефоні і прочитайте кілька сторінок улюбленої книги. Це можна зробити під час денного сну дитини, перед сном, в автобусі або під час обіду.
- Заплануйте в денному розкладі рухову активність. Регулярний рух не обов'язково означає біг або багатогодинні тренування. Наприклад, це може бути вигул пса, танці під улюблену музику, заняття йогою або пілатесом, або ігри з вашими дітьми. Дослідження також показують, що перебування на свіжому повітрі дуже корисне для нашого психічного добробуту, тому намагайтеся робити фізичні вправи на свіжому повітрі, коли це можливо.
- Сповільніть життєвий темп. Це може сприяти більшому зосередженню на сьогоднішній, розслабленню і відновленню. Прийняття ванни або душу може бути гарним способом створити простір для того, щоб набратися нових сил. Самозаспокоєнню також сприяють моменти тиші з улюбленою запаленою свічкою, потягуючи гарячий чай або какао, або проведення часу з домашнім улюбленцем.
- Підтримуйте зв'язок з близькими - особисто, телефоном або за допомогою текстових повідомлень. Намагайтеся підтримувати зв'язок з приятелями, щоб не втратити дружні стосунки за межами сім'ї. Це допоможе запобігти почуттю ізоляції та самотності.
- Також, якщо відчуваєте потребу, можете звернутися по допомогу в лікарню або до фахівця у сфері психічного здоров'я. Додаткова інформація про звернення по допомогу в матеріалі **Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим**.



Техніка заземлення, яку ви можете використовувати в будь-який час:

Знайдіть час на перерву

Пропонуємо техніку на розслаблення за одну хвилину, яку ви можете використовувати щоразу, коли відчуваєте стрес.

Крок 1: Підготуйтеся

Знайдіть зручне сидяче положення, покладіть ноги на підлогу, а руки на коліна. Якщо вам зручно, закрийте очі.

Крок 2: Думайте, відчувайте, залучайте своє тіло

Запитайте себе: *"Про що я зараз думаю?"*. Зверніть увагу на свої думки. Проаналізуйте, якими вони є - негативними, чи позитивними.

Визначте свій емоційний стан. Ідентифікуйте ваші почуття.

Зверніть увагу на своє тіло - чи є біль або інші відчуття.

Крок 3: Зосередьтеся на своєму диханні

Прислухайтесь до свого дихання, коли ви вдихаєте і видихаєте.

Ви можете покласти руку на живіт і відчути, як він піднімається й опускається з кожним вдихом.

Ви можете сказати собі: *"Це в порядку. Що б не сталося - я в порядку"*.

Потім просто деякий час відчувайте своє дихання.

Крок 4: Повертайтеся назад «на землю»

Зверніть увагу на нові відчуття у своєму тілі. Прислухайтесь до звуків у кімнаті.

Крок 5: Розміркуйте

Подумайте: *"Чи почуваю я себе зараз трохи інакше?"*.

Коли будете готові, розплющте очі.

Щоб отримати більше практичних порад щодо турботи про себе, відвідайте www.opatruj.se/pece-o-sebe

