

Ako sa starať o seba

Starostlivosť o dieťa alebo celú rodinu môže byť veľmi náročná. Je to práca na plný úväzok a mnohí rodičia a opatrovatelia kladú blaho svojich detí pred svoje vlastné. Je však veľmi dôležité pamätať na to, že ak sa ako rodič alebo opatrovateľ staráte o svoje vlastné duševné a fyzické potreby, prospeje to nielen vášmu blahu, ale aj blahu detí a ľudí okolo vás. Starostlivosť o seba je aktívne úsilie zamerané na ochranu vlastného zdravia a pohody, najmä v obdobiach stresu. Starostlivosť o seba je veľmi osobná a každý z nás si ju môže prispôbiť vlastným potrebám a časovým možnostiam. Môže zahŕňať rôzne aktivity, ako je spánok, stravovacie návyky, cvičenie, meditácia, náboženské praktiky atď.

Na začiatok skúste premýšľať o tom, čo vás robí šťastnými a čo vás upokojuje. Potom si každý deň vyhradte 5 - 10 minút pre seba.



Tu je niekoľko tipov, ktoré môžete zaradiť do svojej self-care rutiny:

- Nastavte si časovač na 5 - 10 minút, vypnite zvonenie na telefóne a prečítajte si niekoľko strán svojej obľúbenej knihy. Urobte to predtým, ako sa vaše dieťa zobudí, pred spaním, v autobuse alebo počas obeda.
- Zaraďte do svojho dňa pravidelný pohyb. Pravidelný pohyb nemusí znamenať hodiny behania alebo cvičenia. Starostlivosť o seba môžete zaradiť do svojej dennej rutiny napríklad venčením psa, tancom na svoju obľúbenú hudbu, cvičením jogy alebo pilatesu alebo hraním sa s deťmi. Výskum tiež naznačuje, že pobyt vonku je veľmi prospešný pre našu duševnú pohodu, preto sa snažte cvičiť vonku vždy, keď môžete.
- Spomaľte. Spomalenie môže byť kľúčom k väčšiemu sústredeniu sa na prítomnosť, na relaxáciu a dobitie nových síl. Kúpeľ alebo sprcha môžu byť dobrým spôsobom, ako si vytvoriť priestor na zámerné dobitie nových síl. Upokojenie seba môže zahŕňať aj tiché chvíle: zapálenie obľúbenej sviečky, popíjanie horúceho čaju alebo kakaa alebo trávenie času s domácim miláčikom.
- Zostaňte v kontakte s blízkymi, či už osobne, telefonicky alebo prostredníctvom textových správ. Snažte sa zostať v kontakte s priateľmi, aby ste nezabudli na svoje vzťahy mimo rodiny. Tým sa predídete pocitom izolácie a osamelosti.
- Starostlivosť o seba zahŕňa aj možnosť požiadať o pomoc, keď ju potrebujete, či už doma, v práci, v ordinácii lekára alebo u odborníka na duševné zdravie. Viac informácií o hľadaní pomoci nájdete v materiáli **Kde hľadať pomoc pre deti a dospelých**.



Uzemňovacie cvičenia, ktoré môžete použiť kedykoľvek:

Urobte si prestávku

Rýchle jednominútové uvoľňovacie cvičenie, ktoré môžete použiť kedykoľvek, keď pocítite stres.

Krok 1: Pripravte sa

Nájdite si pohodlnú polohu v sede, chodidlá si položte na zem a ruky si dajte do lona. Ak je vám to príjemné, zatvorte oči.

Krok 2: Vnímajte svoje myšlienky, pocity a telo

Pýtajte sa sami seba: „Na čo práve teraz myslím?“.

Všímnite si svoje myšlienky. Všímnite si, či sú negatívne alebo pozitívne.

Všímnite si, ako sa cítite po emočnej stránke. Všímnite si, či sú vaše pocity príjemné alebo nepríjemné. Všímnite si, ako sa cíti vaše telo. Všímnite si čokoľvek, čo vás bolí alebo čo je citlivé.

Krok 3: Sústreďte sa na svoj dych

Počúvajte svoj dych pri každom nádychu a výdychu. Môžete si položiť ruku na brucho a cítiť, ako sa s každým nádychom dvíha a s výdychom klesá.

Môžete si pre seba povedať: „Je to v poriadku. Nech je to čokoľvek, som v poriadku.“ Potom už len chvíľu vnímajte svoje dýchanie.

Krok 4: Návrat do prítomnosti

Všímnite si, čo cítite vo svojom tele. Počúvajte zvuky v miestnosti.

Krok 5: Zamyslenie

Povedzte si: „Cítim sa teraz trochu inak?“. Keď budete pripravení, otvorte oči.

Pre ďalšie praktické tipy na starostlivosť o seba navštívte www.dusevnezdravie.sk.

