BRIGA O SEBI

U ovome trenutku, vi i vaši kolege ćete možda imati različite reakcije. Postoji nekoliko načina na koje možete pronaći ravnotežu, biti svjesni svojih potreba i povezati se s drugima. Upotrijebite ovaj popis kako biste lakše odlučili koje će strategije brige o sebi će najbolje odgovarati vama i vašim potrebama.

* Vježbajte kratke tehnike opuštanja tijekom radnog dana
* Provjerite kako su druge kolege
* Pripremite se za promjene u pogledu na svijet koje možda drugi ne zrcale u vašem životu
* Povećajte slobodne aktivnosti, upravljanje stresom i vježbanje
* Obratite dodatnu pažnju na zdravlje i prehranu
* Pratite sebe i držite tempo
* Postavite granice: delegirajte, recite ne i izbjegavajte preopterećivanje radom
* Obratite dodatnu pažnju na ponovno uspostavljanje bliskih međuljudskih odnosa
* Pazite na dobru rutinu spavanja
* Odvojite vrijeme za samorefleksiju
* Pronađite stvari u kojima uživate ili vas nasmijavaju
* Sudjelujte u formalnoj pomoći ako ekstremni stres traje duže od dva do tri tjedna
* Povećajte iskustva koja za vas imaju duhovno ili filozofsko značenje
* Vodite dnevnik kako biste se riješili briga
* Pristupite podršci od kolega rutinski, dijeljenjem briga, prepoznavanjem teških iskustava i planiranjem rješavanja problema
* Budite svjesni ograničenja i potreba
* Prepoznajte kada je netko gladan, ljut, usamljen ili umoran (Hungry, Angry, Lonely and Tired- HALT) i poduzmi odgovarajuće mjere
* Povećajte pozitivne aktivnosti
* Prakticirajte religioznu vjeru, filozofiju, duhovnost
* Provedite vrijeme s obitelji i prijateljima
* Naučite kako „ukloniti stres“
* Pišite, crtajte, slikajte
* Ograničite upotrebu kofeina i drugih supstanci

**Briga o sebi ima tri osnovna aspekta:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Svijest** | Prvi korak je osvještavanje. To od vas zahtijeva da usporite i usredotočite se prema unutra kako biste utvrdili kako se osjećate, koja je razina vašeg stresa, koje vrste misli vam prolaze kroz glavu i jesu li vaša ponašanja i postupci u skladu s onim tko želite biti. |
| **Ravnoteža** | Drugi je korak traženje ravnoteže na svim područjima vašeg života, uključujući posao, osobni i obiteljski život, odmor i slobodno vrijeme. Bit ćete produktivniji kad budete imali mogućnosti za odmor i opuštanje. Osvještavanje kada gubite ravnotežu u životu daje vam priliku za promjenu. |
| **Povezivanje** | Završni korak je povezivanje. To uključuje izgradnju veza i podržavajućih odnosa sa svojim suradnicima, studentima, prijateljima, obitelji i zajednicom. Jedan od najmoćnijih načina umanjivanja stresa je socijalna povezanost. |