

# ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

**ZDROWIE PSYCHICZNE  
TO NIE TYLKO BRAK CHOROBY!**

ZDROWIE PSYCHICZNE  
TO TWÓJ **DOBROSTAN**

FIZYCZNY

PSYCHICZNY

SPOŁECZNY

# CO MOŻEMY ROBIĆ DLA DOBROSTANU FIZYCZNEGO?



- Znajdź czas na aktywność fizyczną (sport, spacer, regularne ćwiczenia)
- "Słuchaj" swojego ciała, ono "wie" szybciej niż umysł
- Zdrowo się odżywiaj - jestem tym co jem?
- Zrezygnuj z używek, to tylko "podróbka" przyjemności :)
- Wysypiaj się, dbaj o higienę snu  
– to ważne, o której godzinie  
i jak zasypiasz dla Twojej regeneracji



## ZADANIE PROFILAKTYCZNE DLA DOBROSTANU FIZYCZNEGO:

---

Pomyśl o swoich 5 zmysłach i dla każdego z nich przygotuj "upominek" na najbliższy czas np.:

Zmysł zapachu: czy to czas na nowy perfum, świeczkę zapachową lub kadzidełko?

Zmysł dotyku: może czas na nowy balsam, lub krem, a może piżamę przyjemną w dotyku, może sauna lub basen..

Zmysł smaku: Ty wiesz najlepiej co Ci smakuje, może po prostu herbata z cytryną i miodem i tylko zadbaj by pamiętać o cytrynie.. i miodzie?

Zmysł wzroku: jakim światłem się otaczasz, kolorami, przedmiotami może warto coś zmienić w swoim otoczeniu..

Zmysł słuchu: kwadrans w ciszy, wśród kojących dźwięków lub przy ulubionej muzyce?

# CO MOŻEMY ROBIĆ DLA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

- "Zatrzymuj się", bądź uważny na siebie, swoje ciało i emocje – one dają Ci informacje o Twoich potrzebach
- Akceptuj siebie, doceniaj, świętuj sukcesy
- Zachowaj równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, między czasem z innymi i tylko ze sobą
- Dbaj o posiadanie swojej strefy komfortu, jednocześnie nie zapominaj, że to co nas rozwija jest poza nią
- Myśl pozytywnie, wzbudжай w sobie wdzięczność i uznanie sensu, również dla tego co trudne





## ZADANIE PROFILAKTYCZNE DLA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

---

Zatrzymaj się na chwilę w wygodnej pozycji.

W myślach pomyśl o:

- 3 rzeczach, które słyszysz (jakie to dźwięki, czy są dla Ciebie przyjemne?)
- 2 rzeczach, które widzisz (skup się na kolorach, świetle)
- 1 rzeczy, którą czujesz zmysłem dotyku, (jaką ma temperaturę, fakturę to czego dotykasz?)

Pomyśl o 5 rzeczach, za które jesteś dziś wdzięczna/wdzięczny

# CO MOŻEMY ROBIĆ DLA DOBROSTANU SPOŁECZNEGO

- Asertywnie odmawiaj i wyrażaj swoje zdanie, rozwijaj umiejętności otwartej komunikacji, bez oceny i "szufladkowania" rozmówców
- Dbaj o dobre relacje z ludźmi, pielęgnuj przyjaźnie, znajdź czas na spotkania towarzyskie
- Wszędzie, tam gdzie masz na to wpływ, otaczaj się dobrymi dla Ciebie ludźmi - zrezygnuj z obcowania z narzekaniem, obgadywaniem i rozmowami na tematy, które Cię drażnią bądź nie interesują
- Włącz się w grupę ludzi, którzy skupiają się wokół Twojej ulubionej aktywności, doświadczaj współdziałania i współpracy
- Otaczaj się ludźmi, którzy Cię doceniają, cieszą się Twoimi sukcesami i mogą Cię wesprzeć w realizacji planów i spełnianiu marzeń



# ZADANIE PROFILAKTYCZNE DLA DOBROSTANU SPOŁECZNEGO



Przyjrzyj się równowadze dawania i dbania o siebie.

**Odpowiedz sobie na pytania:**

> Co robię dla innych?

.....  
.....

> Co robię dla siebie?

.....  
.....

> Co zrobię dla siebie dla utrzymania równowagi?

.....  
.....





# WSZYSTKIEGO ZDROWEGO!

Edyta Rudzka-Kuźmińska