

Briga o ZDRAVLJU - Briga o SEBI

Što znači BITI ZDRAV? Je li zdravlje samo stanje nedostatka bolesti?
Na koji način voditi BRIGU o svom CJELOKUPNOM zdravlju?



- Svakodnevno si osigurajte dovoljno sati sna, vodite računa o pravilnoj i raznovrsnoj prehrani te redovitom unosu tekućine. Pokušajte paziti na unos šećera i masti, kao i na kofeinske napitke.
- Organizirajte si radni dan, školske obveze i zadatke raspodijelite u manje cjeline planirajući i trenutke odmora, odredite si realne i ostvarive ciljeve. Ne budite strogi i kritični prema sebi. Pratite svoj tempo i napredak te nagradite se redovito za postignuća.
- Odredite si vrijeme za tjelovježbu i fizičku aktivnost. Pokušajte što više boraviti na svježem zraku te upijati toplinu Sunca.
- Gradite odnose i budite povezani s drugim ljudima. Redovito komunicirajte i provedite vrijeme s obitelji, prijateljima, članovima šire rodbine, razrednim kolegama. Osmislite zajedničke (zabavne) aktivnosti. Družite se i sa svojim kućnim ljubimcima.

Zdravlje se ne odnosi samo na odsustvo bolesti i iznemoglosti već je to jedan širok i sveobuhvatan pojam, konstrukt koji sadržava nekoliko međusobno povezanih i jednako važnih aspekata. Tako govorimo o tjelesnom ili fizičkom zdravlju, mentalnom, socijalnom, emocionalnom, duhovnom, osobnom zdravlju... Ponekad se ZDRAVLJE i njegove sastavnice može metaforički usporediti s „Rubikovom kockom“ koja ima bezbrojne kombinacije, ali ako se pomakne samo jedna boja, kocka gubi smisao. Važno je preuzeti odgovornost i voditi brigu o svim aspektima zdravlja. Time doprinosimo svome pozitivnom rastu i razvoju, brinemo o samome sebi!

Preporuke iz nastavka neka vam budu smjernice u brizi za svoje cjelokupno zdravlje – u brizi za sebe. Time ćete si dati priliku za osnažiti se, biti otporniji na izazovne i stresne situacije, spremniji za ostvarivanje svojih ciljeva i želja, biti zadovoljniji i ispunjeniji...



- Svakodnevno si osigurajte vrijeme za opuštanje. Pokušajte biti neko vrijeme u miru i tišini, udaljeni od svih uređaja, svjesno disati. Slušajte glazbu, pročitajte knjigu, crtajte...
- Osluškujte svoje tijelo te prepoznajte i uvažite kada nešto ne možete napraviti. Prihvatite emocije koje doživljavate. Izražavajte i podijelite s drugima kako se osjećate.
- Razmišljate o onome što možete napraviti „danas“ te orijentirajte se na „sutra“ i blisku budućnost. Usmjerite na situacije koje možete sami kontrolirati. Činite male korake prema naprijed...
- Potražite pomoć i podršku kada vam je potrebna.
- Odnosite se prema sebi jednako kako biste se ponašali prema najboljem prijatelju. Budite blagi, suosjećajni i brižni prema sebi.
- Koristeći prednosti virtualnog okruženja, budite prisutni i pokušajte što više uživati u realnom svijetu.