NEWSLETTER GRATITUDE HELPLINE JAN 22

Αυτοφροντίδα

Gratitude Innovations

Η αυτοφροντίδα συμπεριλαμβάνει οποιεσδήποτε συνειδητές ενέργειες του ανθρώπου να φροντίσει τον εαυτό του σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά, κοινωνικά και πνευματικά. Η αυτοφροντίδα δεν είναι κάτι συγκεκριμένο και διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Σημαντική είναι η μη παραμέληση οποιασδήποτε από τις πιο πάνω ανάγκες.

Τι δεν είναι αυτοφροντίδα:

· Δεν είναι κάτι το εγωιστικό. Για να μπορεί ο κάθε ένας να αντεπεξέρχεται στις ανάγκες της καθημερινότητας, είναι σημαντικό να φροντίσει πρώτα τον εαυτό του έτσι ώστε να μπορεί να προσφέρει και σε άλλους.

· Δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνεται ατομικά, μπορεί να συμπεριλαμβάνει και άλλους.

· Δεν σημαίνει ότι πρέπει να υποκύπτουμε σε κάθε μας παρόρμηση και επιθυμία και να αγνοούμε τις πιθανές συνέπειες (πχ. να φάω όλες τις σοκολάτες επειδή μου αρέσουν).

· Δεν είναι η αποφυγή της πραγματικότητας αλλά οι ενέργειες που θα μας επιτρέψουν να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της.

Πώς φροντίζουμε τις πιο πάνω πτυχές του εαυτού μας;

Σωματικά:

· Η διατροφή παίζει άμεσο ρόλο στην διάθεση και στα επίπεδα αντοχής μας, άρα είναι σημαντικό να τρεφόμαστε με τακτικά, ολοκληρωμένα γεύματα χωρίς καταχρήσεις.

· Τριάντα τουλάχιστον λεπτά καθημερινής ενόργανης γυμναστικής βοηθούν στην αντιμετώπιση άγχους, στην καλύτερη ποιότητα ύπνου και βελτιώνουν άμεσα την διάθεση.

· Ύπνος. Υπερβολικές ή μη αρκετές ώρες ύπνου επηρεάζουν τόσο την ψυχική (επιρρεπείς σε κατάθλιψη και άγχος) όσο και την σωματική (δεν επουλώνονται τόσο εύκολα οι πληγές) μας υγεία. Ο σωστός τρόπος αξιολόγησης του ύπνου είναι εάν το πρωί νιώθουμε ξεκούραστοι ή όχι.

· Ιατρική περίθαλψη. Να παρακολουθούμε την σωματική μας υγεία τακτικά και να μην καθυστερούμε ή να αγνοούμε πιθανές ενδείξεις ιατρικών προβλημάτων. Η πρόληψη και άμεση αντιμετώπιση προλαβαίνει την επιδείνωση ασθενειών. Η φαρμακευτική αγωγή πρέπει να ακολουθείτε πιστά, βάση των οδηγιών του γιατρού χωρίς δικές μας παρεμβάσεις.

Συναισθηματικά:

· Να μην αγνοούμε ή να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας, να δίνουμε σημασία σε ενδείξεις συναισθηματικών δυσκολιών , αφού το σώμα μας, μας προειδοποιεί για το τί συμβαίνει. Η αγνόηση δεν σημαίνει επίλυση.

· Να μην ντρεπόμαστε να εκφράσουμε τις συναισθηματικές μας ανάγκες και να ζητήσουμε βοήθεια είτε από άτομα που θεωρούμε κοντινά μας, είτε από κάποιον ειδικό.

· Τα συναισθήματα, όπως και τα σωματικά συμπτώματα, μας δίνουν πληροφορίες για το ποιες ανάγκες μας χρειάζονται φροντίδα.

Διανοητικά:

· Η διανοητική ανάπτυξη συμπεριλαμβάνει το να ασκούμε ή και το να μαθαίνουμε καινούριες δεξιότητες και γνώσεις.

· Σημαντικό είναι να βρίσκουμε ισορροπία μεταξύ του να έχουμε νοητικά ερεθίσματα και του να κάνουμε διάλειμμα από συνεχή ερεθίσματα.

· Η δημιουργικότητα και το να δοκιμάζουμε καινούρια πράγματα, αποτελούν επίσης μέρος της προσωπικής και διανοητικής μας ανάπτυξης.

Κοινωνικά:

· Να έχουμε κοινωνικές επαφές χωρίς να παραμελούμε τον ποιοτικό χρόνο με τον εαυτό μας.

· Υγιείς και αυθεντικές σχέσεις, είναι οι σχέσεις μέσα στις οποίες λαμβάνουμε και προσφέρουμε αποδοχή, ενσυναίσθηση και φροντίδα.

· Υγιείς σχέσεις προϋποθέτουν σεβασμό στα όρια, τόσο των δικών μας όσο και των άλλων. Άνευ όρων αποδοχή και αγάπη δεν σημαίνει σχέση χωρίς υγιή όρια.

Πνευματικά:

· Για τα άτομα που έχουν πνευματικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις, το να φροντίζουν την πτυχή αυτή του εαυτού τους, ενισχύει την γενική ευημερία τους.

· Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει πνευματικές πρακτικές, όπως προσευχή, διαλογισμό, το να παρευρίσκονται σε χώρους θρησκείας, όπως επίσης και το να λαμβάνουν μέρος σε συλλογικές δράσεις που να αντικατοπτρίζουν τις αξίες τους.