



## Що таке насправді турбота про себе?



**Зневага ж до власних потреб може призвести до депресії, стресу та вигорання.**

### Що таке насправді турбота про себе?

Турбота про себе є важливим аспектом нашого психологічного здоров'я і щастя. Вона сприяє підвищенню нашої ефективності, підтримує наше фізичне і емоційне самопочуття. Зневага ж до власних потреб може призвести до депресії, стресу та вигорання.

Якщо ж ви помічаєте, що повсякчас дбаєте про інших або займаєтеся роботою чи хатніми справами, забуваючи про власні сон, їжу, відпочинок, то пропонуємо прямо зараз спробувати відновити гармонію.

Отже, для кожної людини вкрай важливі:

Фізичне здоров'я. Правильне збалансоване харчування, регулярне помірне фізичне навантаження і повноцінний сон допомагають нам почуватися краще й бути більш енергійними та рішучими.

Емоційне самопіклування. Навчіться розпізнавати та виражати свої почуття, шукати способи релаксації та зняття стресу. Психотерапія, медитація та ведення щоденника можуть бути корисними інструментами в цьому процесі.

Інформаційна гігієна. Важливо регулювати час, котрий ви проводите в соцмережах і у стрічках новин. Його можна якісно використати для себе: почитати, зробити фізичні вправи, прийняти ванну чи врешті-решт поспати. Або хоча б візьміть за правило, наприклад, не гортати стрічку під час їжі, у транспорті, перед сном тощо.

Рефлексія та самовдосконалення. Ви можете визначити свої цілі та сформулювати бажання, а потім створити плани для досягнення їх. Виберіть щось одне й починайте втілювати задумане в життя.

Спілкування. Підтримуйте або відновіть стосунки із близькими та приємними вам людьми. Природно, що під час війни, після тривалої вимушеної розлуки люди можуть відчувати деяку стриманість. Але спілкування — це навичка, яку можна втратити, коли нею довго не користуватися, та яку можна знову напрацювати.

Відмова від почуття провини. Важливо розуміти, що турбота про себе не є егоїстичним вчинком. Вона допомагає зберегти емоційну стабільність і сприяє покращенню ваших стосунків з оточенням.

Коли ж ви відчуєте, що знову починаєте занадто багато турбуватися про інших і забуваєте про себе, згадайте слова, що ви неодноразово чули в літаку: "Спершу надіньте кисневу маску на себе, а потім допоможіть дитині". Оскільки лише сповнені сил ви здатні прийти на поміч іншим.