

MECHANIZMY RADZENIA SOBIE

Zaspokajanie podstawowych potrzeb i budowanie odporności psychicznej

POTRZEBY PODSTAWOWE

Podstawa radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych jest zaspokajanie swoich podstawowych potrzeb



Odpowiedni odpoczynek: Staraj się wystarczająco dużo spać, około 7-8 godzin na dobę, regularnie odpoczywaj od stymulacji różnych bodźców zewnętrznych.



Odżywianie: Staraj się zdrowo odżywiać.



Nawodnienie: Pij dużo wody natomiast ogranicz kawę, napoje gazowane i napoje energetyczne.



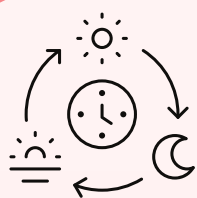
Aktywność fizyczna: Staraj się codziennie spędzić czas w aktywny sposób, idź na spacer lub na basen.



Środowisko: Staraj się stworzyć wokół siebie jak najbardziej wygodne i bezpieczne otoczenie.

MECHANIZMY RADZENIA SOBIE I BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Po zaspokojeniu podstawowych potrzeb te dodatkowe strategie radzenia sobie mogą zwiększyć twoją odporność psychiczną:



Rutyna: Ustal codzienną rutynę, która zapewni poczucie normalności, ciągłości i poczucia kontroli.



Aktywność fizyczna: Angażuj się w regularne ćwiczenia fizyczne, aby zmniejszyć stres i poprawić swój nastrój.



Wsparcie społeczne: Utrzymuj kontakty z przyjaciółmi, rodziną lub grupami wsparcia.



Relaks: Postaraj się zrelaksować, medytacja lub ćwiczenia głębokiego oddychania pomogą ci wyciszyć umysł.



Kreatywność i twórcza ekspresja: Wykorzystuj sztukę, pisanie lub muzykę jako sposób na wyrażenie swoich emocji i uczuć.



Ogranicz bycie wyeksponowanym na bodźce które wywołują stres: Ogranicz swój dostęp do wiadomości i mediów społecznościowych, jeśli zwiększają one twój niepokój lub wręcz sprawiają że odczuwasz cierpienie.



Poszukaj profesjonalnej pomocy: Jeśli radzenie samemu sobie okazuje się zbyt trudne, rozważ skorzystanie z pomocy psychiatry, pracownicy służby zdrowia.

Różni ludzie radzą sobie z sytuacjami kryzysowymi w różny sposób. Musimy dowiedzieć się, co najlepiej zadziała dla nas

